



دليل معلم

التربية الرياضية والصحية

الصف الرابع الابتدائى

٢٠٢١ م/ ٢٠٢٢ م


إعداد وتحرير وإخراج
مركز تطوير المناهج والمواد التعليمية
CCIMD
Center For Curriculum & Instructional Materials Development

كلمة السيد وزير التربية والتعليم والتعليم الفني

يسعدني أن أشارككم تلك اللحظة التاريخية في عمر مصرنا الحبيبة والتى بدأت بإطلاق نظام التعليم والتعلم المصري الجديد منذ ٢٠١٨ ، والذي تم تصميمه لبناء إنسان مصري منتمٍ لوطنه ولأمته العربية وقارته الإفريقية، مبتكرٍ، مبدعٍ، يفهم ويتقبل الاختلاف، متمكن من المعرفة والمهارات الحياتية، قادر على التعلم مدى الحياة، وقادر على المنافسة العالمية.

لقد آثرت الدولة المصرية أن تستثمر في أبنائها عن طريق بناء نظام تعليم عصري بمقاييس جودة عالمية؛ كي ينعم أبناؤنا وأحفادنا بمستقبلٍ أفضل ؛ وكي ينقلوا وطنهم «مصر» إلى مصاف الدول الكبرى في المستقبل القريب.

إن تحقيق الحلم المصري ببناء الإنسان وصياغة الشخصية المصرية هو مسئولية مشتركة بيننا جميعًا من مؤسسات الدولة أجمعها، وأولياء الأمور، وأسرة التربية والتعليم، وأساتذة الجامعات ، ومنظومة الإعلام المصري . وهنا أود أن أخص بالذكر السادة المعلمين الأجلاء اللذين يمثلون القدوة والمثل لأبنائنا ويقومون بالعمل الدؤوب لإنجاح هذا المشروع القومي.

إنني أناشدكم جميعًا أن يعمل كلٌ منا على أن يكون قدوةً صالحةً لأبنائنا، وأن نتعاون جميعًا لبناء إنسان مصري قادر على استعادة الأمجاد المصرية، وبناء الحضارة المصرية الجديدة.

خالص تمنياتي القلبية لأبنائنا بالتوفيق واحترامي وإجلالي لمعلمي مصر الأجلاء.

أ.د. طارق جلال شوقي

وزير التربية والتعليم والتعليم الفني



محتويات الدليل

المقدمة : ....

رؤية الدليل : ....

فلسفة الدليل : ....

أولاً : الإطار النظرى ١

ثانيا : الإطار التطبيقى (المحاور الأربعة فى ضوء المعايير والمؤشرات)

المحور الأول : مهارات ألعاب كرة السلة - كرة القدم (بنين) والتمرينات الفنية الإيقاعية (بنات) وعوامل الصحة والأمن والسلامة.

(أولاً : كرة السلة) ٣٦

الدرس الأول: مسك الكرة ووقفة الاستعداد ٣٧

الدرس الثانى: المحاور الصغير ٤٤

الدرس الثالث: المحرر الصغير ٥٢

الدرس الرابع: بطل سلة وأفتخر ٥٩

(ثانياً - أ : كرة القدم - بنين) ٦٧

الدرس الأول: ضرب صد رد ٦٨

الدرس الثانى: اجر وسيطر ٧٣

الدرس الثالث: التصويب على الهدف ٧٨

الدرس الرابع: مهارة وسيطرة ٨٢

(ثانيًا - ب :تمرينات فنية إيقاعية- بنات) ٨٧

الدرس الأول: غزالة رقيقة ٨٨

الدرس الثانى: رشيقة كالفراشة ٩٤

الدرس الثالث: الالتفاف والدوران والتموج ٩٩

الدرس الرابع: الرشيقة الصغيرة ١٠٥

المحور الثانى : مهارات ألعاب القوى وعوامل الصحة والأمن والسلامة.

الدرس الأول: الانطلاق للحياة ١١٢

الدرس الثانى: مشاركة الحياة ١١٨



الدرس الثالث: الوثب للحياة ١٢٣

الدرس الرابع: سباق الحياة ١٢٩

المحور الثالث : مهارات ألعاب الكرة الطائرة و كرة اليد وعوامل الصحة الأمن والسلامة.

(أولاً : الكرة الطائرة) ١٣٦

الدرس الأول: قف واستعد للكرة الطائرة ١٣٧

الدرس الثانى: مرر عاليًا ١٤٣

الدرس الثالث: أرسل الكرة من أسفل مواجهًا ١٤٨

الدرس الرابع: أقيم مهاراتي ١٥٣

(ثانياً : كرة اليد) ١٥٧

الدرس الأول: كرة اليد لعبة عالمية ١٥٨

الدرس الثانى: تمرير واستلام الكرة فن ومهارة ١٦٢

الدرس الثالث: تنطيط الكرة من الثبات والحركة ١٦٧

الدرس الرابع: كرة اليد لعبتي المفضلة ١٧١

المحور الرابع : مهارات الجمباز وعوامل الصحة الأمن والسلامة

الدرس الأول: التوازن ١٧٨

الدرس الثانى: الدحرجة الأمامية ١٨٤

الدرس الثالث: الوقوف على الكتفين ١٨٩

الدرس الرابع: البطل الصغير ١٩٤

مقدمة

انطلاقًا من رؤية مصر ٢٠٣٠والتى تستهدف بناء الشخصية المصرية المتكاملة الواعية المستنيرة المبدعة،ومن الخطة الاستراتيجية للتعليم قبل الجامعى ٢٠١٤/٢٠٣٠ والتى تنص على تطوير المناهج الدراسية للتعليم قبل الجامعي بحيث تتفق مع متطلبات ومهارات القرن الحادي والعشرين،واستكمالاً لمنظومة تطوير مناهج التعليم (2.0) والتى بدأتها وزارة التربية والتعليم والتعليم الفنى فى عام ٢٠١٨ بمرحلة رياض الأطفال والصفوف الثلاثة الأولى من مرحلة التعليم الابتدائى. ومنهج التربية الرياضية والصحية في الصف الرابع الابتدائي إحدى هذه المناهج التي أعدت لكي تأتي متسقة مع هذه الرؤية الإصلاحية للتعليم .

لقد استهدفنا في السنوات السابقة بمرحلتى رياض الأطفال والمرحلة الأولى من التعليم الابتدائى تضمين مفاهيم المواد الدراسية الأخرى من خلال مهاراتها الحركية المتنوعة فى تناغم وتناسق، بحيث لا يخل بأهداف النشاط الحركى. وبالرغم من اختلاف محتوى منهج التربية الرياضية للصف الرابع الابتدائي، والذي يعتمد في منهجه على تدريس مهارات الألعاب الرياضية ككرة السلة والكرة الطائرة وكرة القدم وغيرها من الألعاب ،إلا أنه ينطلق من قواسم مشتركة مع منظومة المناهج المطورة والجديدة التى أعدت لهذه المرحلة ،حيث يقدم محتوى المنهج من خلال محاور أربعة:المحور الأول: مهارات ألعاب(كرة السلة-كرة القدم) والتمرينات الفنية الإيقاعية وعوامل الصحة والأمن والسلامة، المحور الثانى: مهارات ألعاب القوى وعوامل الصحة والأمن والسلامة،المحور الثالث: مهارات ألعاب(الكرة الطائرة- كرة اليد) وعوامل الصحة والأمن والسلامة، المحور الرابع: مهارات لعبة الجمباز وعوامل الصحة والأمن والسلامة .

كما أن منهج التربية الرياضية والصحية للصف الرابع الابتدائى يؤكد على ترابط الألعاب الرياضية ومهاراتها ببنية المهارات الحياتية وتنميتها،والقيم التى تسعى إلى إكسابها للمتعلمين، فضلًا عن القضايا والتحديات التى تواجه المجتمع المصرى فى هذه المرحلة.

كما نؤكد على تناول الجانب الصحى والبدنى وعوامل الأمن والسلامة وتنميته لدى المتعلمين ،وذلك من خلال استخدام استراتيجيات تدريس متنوعة، وتطبيقات حياتية ملائمة، واكتساب أساليب تفكير فعالة تستهدف تنمية الإبداع والطلاقة الحركية والمهارية لديهم .

وفى النهاية نؤكد من خلال الرؤية الاصلاحية للتعليم على ما تضمنته من أهمية توظيف الأساليب التكنولوجية المُناسبة أثناء التعليم.

مركز تطوير المناهج والمواد التعليمية

رؤية الدليل

إعداد متعلم نشط مبدع لائق بدنيًّا ونفسيًّا وصحيًّا واجتماعيًّا ولديه القدرة على مواجهة متطلبات الحياة .

فلسفة الدليل

انطلاقًا من الدستور المصري الذي ينص في مادته (48) على أن «ممارسة الرياضة حق للجميع ، وعلى مؤسسات الدولة والمجتمع اكتشاف الموهوبين رياضيًا ورعايتهم ، واتخاذ ما يلزم من تدابير لتشجيع ممارسة الرياضة» ، كما ننطلق من رغبة مجتمعية تستهدف إعداد التلاميذ بدنيًا وعقليًا وخلقيًا واجتماعيًا ، والمدرسة إحدى المؤسسات التربوية التى تهيئ الفرصة أمام التلاميذ لاكتشاف الخبرات المتعددة من خلال الأهداف التربوية التى تعمل فى ضوئها والتى تستمد فلسفتها من المجتمع ؛ و رغبة منا في الارتقاء بجودة حياة المصرين وتمتعهم بحياة صحية آمنة وسليمة ، وإعداد أجيال قادرة على المنافسة محليًا وإقليميًا وعالميًا في كل المجالات ومنها المجال الرياضي .

من هذه المنطلقات وغيرها جاءت فلسفة دليل التربية الرياضية والصحية الذي يستهدف تنمية مهارات الألعاب الرياضية في الأساس وتتبع مؤشرات النبوغ لدي التلاميذ لاكتشاف وصناعة البطل الصغير في تلك الألعاب التي تكون محتوي منهج الصف الرابع الابتدائي من منطلق مسئولية المدرسة عن صناعة الأبطال ؛ باعتبارها البيئة الحاضنة للأطفال ، وباعتبار أن صناعة البطل ثقافة تغرسها الأسرة وتصقلها المدرسة ، وأن الطريقَ نحو صناعةِ البطل يكون بالكشف المبكِّر عن المواهب ، من منطلق إيماننا المطلق بأن المدرسة إضافة إلى كونها فضاءًا تربويًا تعليميًا لكشف وانتقاء ورعاية المواهب الرياضية ، فضلًا عن كونها البيئة الخصبة لإنمائها وتنمية قدراتهم ومهاراتهم البدنية .

وإذا كانت مناهج الصفوف السابقة تهتم ببناء مهارات الحركات الأساسية والتي تعتمد على (التربية الحركية) التى تُعد الركن الأساسي للإثراء الحركي للتلميذ والتي تساعد على توسيع مداركه الحركية من خلال إكسابه أكبر قدر ممكن من الأنماط الحركية الشائعة والمهارات الحركية المتنوعة ، فإن منهج التربية الرياضية والصحية للصف الرابع الابتدائي يستهدف تدريس مهارات الألعاب الرياضية ككرة السلة والكرة الطائرة وكرة القدم و مهارات ألعاب القوى فضلًا عن مهارات لعبة الجمباز .

أن هذا الإثراء الحركي سواء من خلال الألعاب التمهيدية أو الألعاب الأساسية تساعد على تكيف التلميذ فى حياته الدراسية (الأكاديمية) والمجتمعية من خلال تقديم هذه المهارات فى شكل أنشطة تعليمية موجهة كعنصر أساسي في العملية التعليمية/ التعلمية ، وذلك من خلال استخدام إستراتيجيات تدريس وتطبيقات حياتية متنوعة ، واكتساب أساليب تفكير فعالة تستهدف تنمية الإبداع والطلاقة الحركية لديهم ، كما نؤكد على أهمية التكامل بين منهج التربية الحركية وغيرها من المواد الدراسية الأخرى .



أولاً : الإطار النظرى

ما هى التربية الحركية ؟

حركة الإنسان ظاهرة طبيعية غريزية وفطرية ، قد وهبها الله لنا وأودعها فينا، فهى تولد معنا بل تسبق مولدنا،وتنمو بنمونا،وهى تتعهد كل مطالبنا البيولوجية منها أو الاجتماعية،فهى عوننا فى مواجهة متطلبات الحياة والبقاء ، ومن مسئولية التربويين أن يتيحوا فرص التعلم، واكتساب الحركات الطبيعية الماهرة الجميلة للأطفال والشباب؛ حتى يحققوا النمو المتوازن، ويتطبعوا على الأنماط الحركية اللازمة لمناشط الحياة بمختلف جوانبها . فممارسة مناشط الحياة بشكل لائق وصحي هو الهدف الأسمى من تدريس مادة التربية الرياضية والصحية . فضلًا عن اكتشاف مؤشرات النبوغ في الألعاب الرياضية المستهدفة؛ لذا اعتمدت مناهج التربية الرياضية من رياض الأطفال وحتى الصفوف الثلاثة الأولى من التعليم الابتدائى (الأول - الثانى - الثالث) على مجموعة من المهارات والحركات الأساسية البسيطة التى يحتاجها المتعلمون عند ممارسة الألعاب الرياضية للصفوف اللاحقة .

أما بالنسبة لمناهج التربية الرياضية للصفوف الثلاثة (الرابع - الخامس- السادس)الابتدائى تعتبر هذه المرحلة بداية لممارسة الألعاب الرياضية المختلفة ؛ حيث يتعرف التلاميذ قواعدها بشكل مبسط وسلس؛ لذا فإن منهج الصف الرابع يتضمن مجموعة من الألعاب الرياضية التى تعتمد فى مجملها على مجموعة من المهارات الخاصة، والألعاب التمهيدية لهذه الألعاب، بجانب مهارات الحركات الأساسية الأولية التى تعلمها بالصفوف الدراسية السابقة، فضلًا عن عناصر اللياقة البدنية الخاصة بهذه الألعاب ، والألعاب المقررة على هذه المرحلة:

أولاً: الألعاب الجماعية :

١. كرة السلة .
٢. كرة القدم (بنين).
٣. تمرينات فنية إيقاعية (بنات).
٤. الكرة الطائرة .
٥. كرة اليد .



ثانياً : الألعاب الفردية :

١. ألعاب القوى .

٢. الجمباز .

الألعاب التمهيدية كمتطلبات قبلية لاكتساب مهارات الألعاب الفردية والجماعية في هذا الدليل :

تعتبر الألعاب التمهيدية مرحلة متقدمة للألعاب الصغيرة ؛ حيث يتم فيها تطبيق المهارات الحركية المكتسبة من الألعاب الصغيرة بصورتها البسيطة إلى مهارات حركية تعد المتعلمين لألعاب الفرق مثل : لعبة كرة السلة، والكرة الطائرة، وكرة اليد، وكرة القدم وغيرها من الألعاب، وهي إحدى الوسائل الرئيسة التى تضفى على درس التربية الرياضية طابع السرور والمرح والاسترخاء فضلًا عن الإثارة والمنافسة فى التعليم بشريطة مراعاة الروح الرياضية أثناء المنافسة .

الألعاب التمهيدية هى ألعاب فرق معدلة، حيث تتضمن اللعبة التمهيدية مهارة أساسية أو أكثر، وهى تعتمد على بعض القواعد والقوانين المبسطة، وتعمل على تطوير المهارات الأساسية ، كما تتيح الفرصة لممارسة القواعد الأساسية للعبة ، وتسهم - أيضًا - فى تعليم المهارات وإتقانها .

إن تنوع الألعاب التمهيدية يؤثر بشكل كبير فى تنمية القدرة الوظيفية للأعضاء الداخلية للفرد، كما أن تنوع الأوضاع الحركية التى ترتبط بتلك المهارات تعمل على استخدام الفرد لعدد كبير من المجموعات العضلية؛ مما يعمل على تقويتها ، وكذلك تقوية مختلف الأنسجة والأوتار، ويؤثر ذلك بشكل واضح على اعتدال القامة .

وتعمل الألعاب التمهيدية - كذلك - على تنمية وتطوير أداء الفرد للمهارات الحركية لمختلف الأنشطة الرياضية؛ مما يزيد من درجة ميل الفرد نحو ممارسة النشاط الرياضى .

ومن هذا المنطلق يلعب هذا النوع من الألعاب دورًا مهمًّا فى إخراج الدرس من صورته الروتينية إلى درس مشوق، تشوبه المتعة والمنافسة المحمودة بين المتعلمين ؛ مما يساهم فى إقبالهم عليه، وإظهار مهاراتهم وقدراتهم ، كما تساعد على عدم الشعور بالملل؛ مما يجعل الدافع للممارسة كبيرًا؛ لذلك تم الاعتماد على الألعاب التمهيدية أثناء تعليم مهارات الألعاب؛ لتحقيق أفضل نتائج تعلم ممكنة .

ويمكن أن تستخدم الألعاب التمهيدية خلال درس التربية الرياضية أثناء :

- الجزء التمهيدى .
- الإعداد البدنى .
- النشاط التعليمى والتطبيقى .



مبادئ اختيار الألعاب التمهيدية :

١. التدرج من السهل إلى الصعب .
٢. تنظيم الألعاب لتقديم أقصى مشاركة من الممارسين .
٣. إتاحة فرص المنافسة عند ممارسة الألعاب التمهيدية.
٤. ملاءمة الأجهزة والأدوات في الألعاب المقدمة لتناسب قدرات المتعلمين .
٥. مراعاة عوامل الأمن والسلامة فى اختيار الألعاب التمهيدية.
٦. التخطيط لاستخدام الألعاب؛ لتسهم فى تنمية الجوانب السلوكية المختلفة لدى المتعلمين.

خصائص تلاميذ الصف الرابع الابتدائي والأنشطة المقترحة على ضوئها :

مظاهر النمو	الأنشطة المقترحة
الميل إلى اكتساب المعارف والرغبة في الاطلاع.	• يقدم له الجديد من الأنشطة الرياضية التى يسعى إلى معرفة جوانبها. • تكليفه بالبحث عن بعض المعلومات الرياضية المتعلقة بالألعاب المختلفة والبارعين فيها محليًّا وعالميًّا من خلال وسائل البحث المختلفة تلك النماذج التي تمثل جوانب القدوة الحياتية في جانبها الرياضي .
القدرات العقلية العليا لديه (التركيز،الانتباه،الإدراك...) لا تزال ضعيفة نسبيًّا من حيث المدى.	• يجب أن تكون فترات الممارسة قصيرة . • يراعى تقديم التعليمات بإيجاز وبشكل مبسط يسهل فهمه . • تحليل المهام الكبيرة إلى مهام فرعية أقل تعقيدًا وأكثر زمنًا . • اختيار الأنشطة التعليمية التي تتناسب ومرحلة النمو العقلي التي ينتمي إليها المتعلمون، وفي مقدورهم القيام بها؛ لتجنب الإحباطات التي قد تنشأ عن تكليفه مهمات صعبة أو مستحيلة.



مظاهر النمو	الأنشطة المقترحة
السعى للتوافق مع نفسه ومع الآخرين ، الرغبة فى التعاون مع الآخرين فى الأنشطة المختلفة .	• توفير جو مشبع بالود والمحبة والاحترام المتبادل . • زيادة الأنشطة الجماعية تتضمن مهامًا تعاونية، والعمل في فريق. • تشجيع المتعلم على المشاركة مع الآخرين فى ممارسة اللعب، وتعزيز الأداء.
فهم الأسباب التى تكمن وراء قواعد السلامة .	• ويتم ذلك من خلال توفير الأمن والطمأنينة للمتعلم ، وتوفير المساحات المناسبة لممارسة اللعب ، والأدوات الملائمة لممارسته.
تطور فى حركات (مهارات) التناول والمعالجة اليدوية.	• يستطيع معظم المتعلمين أداء مهارات (الرمى،ارتداد الكرة،استقبال الكرة، ركل الكرة ..... الخ) ؛ لذا يراعى تنوع استخدام الأدوات المناسبة لتحسين مهارات التناول والمعالجة اليدوية.
الميل إلى الألعاب الرياضية التى يمارسها الكبار كألعاب الكرة وألعاب القوى والمصارعة.	• يتم استبدال الألعاب المنظمة ذات القواعد البسيطة ، بألعاب أكثر تعقيدًا مثل ألعاب رياضية ،أومنافسات الجماعة . • أداء بعض هذه الأنشطة بشرط أن تتناسب مع مستوى نضجهم مع عدم المغالاة فى الأداء .
تحسن مقدرة المتعلمين على تركيز البصر ومتابعة الأشياء.	• يراعى أن تتضمن الأنشطة الحركية للطفل (كيفية استقبال واستلام الكرات ، المحاورة بالكرة باستخدام اليدين أو الرجلين....).
تطور مقدرة المتعلمين على الاستدلال ، كما يستطيع المتعلمون استيعاب التعليمات ويسهل عليهم فهم الواجبات المطلوبة منهم.	• تضمين منهج التربية الرياضية أنشطة تساعد المتعلمين على معرفة أسباب حدوث الأشياء،حل المشكلات، استدعاء خبرات التعلم والمهارات التى سبق اكتسابها .



مظاهر النمو	الأنشطة المقترحة
تحسن التوافق العضلى العصبى .	• يمكن إعطاء المتعلمين بعض الحركات الصعبة والتى تتطلب التوافق بين العضلات والأعصاب . • الحاجة إلى الأنشطة الإيقاعية لأهميتها فى التوافق والتوقيت .
يظل النمو الجسمي للمتعلمين بطيئًا نسبيًا.	• إعطاء أنشطة حركية لا تتطلب أحمالًا عالية، وأعباء بدنية كبيرة؛ حيث إن المجهود الزائد يؤثر على عمليات النمو بالسلب؛ خاصة وأن النمو فى هذه المرحلة يتميز بالبطء .
يميل المتعلمين في هذه المرحلة إلى المنافسة.	• يمكن أن تتضمن الأنشطة التي يمارسها المتعلمين ألعاب منافسات أو ألعاب مطاردة. • يفضل الاستعانة بالألعاب الصغيرة بدلًا من القصص الحركية .
استمرار حاجة المتعلم المستقرة إلى النشاط الزائد .	• يجب تخصيص فترة يومية لممارسة النشاط البدنى الحركى المنظم لفترة ٣٠ ق. • توجه التعليمات له بشكل مختصر . • يتاح لكل متعلم فرصة بذل أقصى كمية من الحركة والنشاط خلال الوقت المخصص للممارسة .
تحسن ميل المتعلم ،وزيادة الرغبة فى النشاط الهادف .	• يجب الاهتمام بالأنشطة التى تتيح للمتعلم التعامل مع الأدوات بطرق متنوعة .



مظاهر النمو	الأنشطة المقترحة
يكون ارتفاع مركز ثقل الجسم مقاربًا للشخص الراشد .	• يتضمن برنامج النشاط الرياضى تكرار واجبات حركية بسيطة فى حدود قدراته، حيث يتطلب التوازن الجيد (التوازن على الأرض أو باستخدام أجهزة).
تحسن استجابة المتعلمين للإيقاع الموسيقى .	• يراعى تقديم الموسيقى المناسبة للأنشطة الحركية الإيقاعية المتعلم وذلك باستخدام أنواع متعددة من التسجيلات الموسيقية.

١. بناء المنهج فى ضوء المحاور الأربعة التى تم الاشارة اليها وهذه المحاور هى :

المحور الاول : مهارات ألعاب (كرة السلة - كرة القدم) والتمرينات الفنية الإيقاعية وعوامل الصحة والأمن والسلامة.

المحور الثانى : مهارات ألعاب القوى وعوامل الصحة والأمن والسلامة.

المحور الثالث : مهارات ألعاب(الكرة الطائرة - كرة اليد) وعوامل الصحة والأمن والسلامة.

المحور الرابع : مهارات لعبة الجمباز وعوامل الصحة والأمن والسلامة .

٢. التقييم :

يعد التقييم من العناصر الرئيسة للمنهج التعليمى والتى نستعين به فى التأكد من مدى تحقق مخرجات منهج التربية الرياضية والصحية، واكتشاف المعوقات التي تواجه تنفيذ ذلك المنهج، والتقييم كذلك يقدم تغذية مرتده لمعلم التربية الرياضية والصحية تسهم فى زيادة دافعيته عند تطبيق المنهج ، وقد تم اختيار نمط من أنماط التقييم الأكثر ارتباطا بطبيعة التربية الرياضية وهو التقييم المبنى على الأداء.

إن أداة القياس المستخدمة لتقييم المهارات عبارة عن استمارة تقييم كنموذج استرشادى، يمكن أن يستخدمها المعلم أو يبنى أدوات أخرى على ضوئها، وقد استخدمت تلك الأداه كتقييم ختامى لمهارات الألعاب التى يتضمنها المحور .



نموذج لاستمارة التقييم المقترحة

ومستويات التقيم لكل لعبة

الاسم/ .... النوع /   ذكر   أنثى

تاريخ الميلاد ...../ ... /............ المدرسة ....

تاريخ الاختبار ..../...................../.........................

م	المهارة المراد قياسها	مستوى أداء المهارة				مستوى اللياقة البدنية				مراعاة قواعد الأمن والسلامة		زمن أو قياس كل أداء	ملاحظات
		ضعيف	متوسط	جيد	ممتاز	ضعيف	متوسط	جيد	ممتاز	مرضي	غير مرضي		
١													
٢													
٣													
٤													
٥													



ثانيا : الإطار التطبيقى

(المحاور الأربعة فى ضوء المعايير والمؤشرات)

عزيزي المعلم ...فيما يلي عرض للمعايير والمؤشرات التي تمثل بنية كل محور من المحاور الأربعة والتى تمثل فى نفس الوقت مخرجات التعلم التى يرغب المنهج تحقيقها .

معايير ومؤشرات المحاور الأربعة للصف الرابع الابتدائى

الفصل الدراسى الأول

المحور الأول : مهارات ألعاب(كرة السلة - كرة القدم) والتمرينات الفنية الإيقاعية وعوامل الصحة والأمن والسلامة.

المجال الأول	
المهارات الحركية والرياضية	**المعيار (١) : اكتساب التوافق الحركى للألعاب الرياضية .**
	المؤشرات : ١ . يؤدى مهارات التوافق الأولى للحركات والمهارات الرياضية خلال الفراغ الشخصى والفراغ العام لمهارات (كرة السلة وكرة القدم). ٢ . يؤدي حركات وأنشطة توافقية متنوعة بأدوات وبدون أدوات مرتبطة بمهارات (كرة السلة وكرة القدم). ٣ . يطور حركاته الأساسية في (كرة السلة وكرة القدم) من خلال أداء الأنشطة الحركية المختلفة . ٤ . يطبق أنماطًا حركية متنوعة ببراعة مرتبطة بمهارات (كرة السلة وكرة القدم). ٥ . يشارك زملاءه فى أنشطة حركية توافقية . مرتبطة بمهارات مرتبطة (كرة السلة وكرة القدم).
	المعيار (٢) : أداء المهارات الحركية الأساسية للألعاب الرياضية.
	المؤشرات : ١ . يؤدى بعض الألعاب التمهيدية الخاصة بمهارات الألعاب الجماعية (كرة السلة وكرة القدم). ٢ . يؤدى مهارات الألعاب الرياضية (كرة السلة وكرة القدم)بشكل صحيح . ٣ . يظهر الطلاقة الحركية أثناء ممارسته للألعاب الرياضية المستهدفة ٤ . يتعرف بعض المعارف والمعلومات الخاصة بالألعاب الرياضية(كرة السلة وكرة القدم) .



المجال	
المجال الأول: المهارات الحركية و الرياضية	**المعيار (٣) : أداء تمرينات فنية إيقاعية متنوعة . (تمرينات فنية إيقاعية)**
	المؤشرات : ١. يؤدى أنشطة فنية إيقاعية بمصاحبة الموسيقى أوبدونها . ٢. يؤدى أنشطة فنية إيقاعية حرة بمصاحبة الموسيقى. ٣. يشارك زملاءه فى الأداء الإيقاعى .
	المعيار (٤) : اكتشاف قدراته من خلال النشاط الحركى.
	المؤشرات : ١. يؤدى حركات توافقية تربط بين(العين-اليد – القدم) خلال أنشطة حركية مختلفة . ٢. يظهر قدراته الحركية أثناء ممارسة النشاط الرياضى . ٣. يؤدى مهارات التآذر بطلاقة وبراعة .
	المعيار (٥) : تفهم الفروق المختلفة بينه وبين أقرانه.
	المؤشرات : ١. يشارك زملاءه من ذوى الإعاقة فى ممارسة انشطة حركية متنوعة بأدوات وبدون أدوات.
المجال الثانى: الصحة الجسمية واللياقة البدنية	**المعيار (١) : إدراك مفهوم الذات الجسمية (الوعى الجسمى)**
	المؤشرات : ١. يتعرف مدى الحركات التى يسمح بها أجزاء جسمه أثناء ممارسة النشاط الرياضى. ٢. يحدد الأبعاد الأساسية لجسمه من خلال ممارسة النشاط الرياضى.
	المعيار (٢) : اكتساب عادات صحية وقوامية سليمة .
	المؤشرات : ١. يحافظ على صحته ونظافته الشخصية . ٢. يؤدى عادات صحية وقوامية سليمة . ٣. يدرك أهمية النشاط الرياضى لجسم الانسان . ٤. يحدد أنواع الأغذية الصحية اللازمة من أجل جسم رياضى سليم . ٥. يراعى قواعد الأمن والسلامة أثناء ممارسته للنشاط الرياضى . ٦. يتعرف بعض المفاهيم والمصطلحات الشائعة المرتبطة بالصحة والقوام والمرتبطة بـ(كرة السلة وكرة القدم والتمرينات الفنية الإيقاعية).
	المعيار (٣) : تنمية مكونات اللياقة البدنية العامة .
	المؤشرات : ١. يؤدي أنشطة حركية رياضية متنوعة تعتمد على مكونات اللياقة البدنية .



المجال الثالث: الجوانب الوجدانية والتطبيقات حياتية

المعيار (١) : تنمية ذاته وعلاقاته بالآخرين من خلال ممارسة النشاط الرياضى.

المؤشرات :

١. يتعاون مع زملائه فى أداء أنشطة ومهارات حركية ورياضية مختلفة.
٢. يظهر تقبلًا لذاته.
٣. يظهر تقبلًا للآخرين من حوله .
٤. يُقدر أوجه التشابه والاختلاف بينة وبين أقرانه .
٥. يتحرك بأمان وفاعلية وكفاءة وثقة أثناء أداء المهارات الحركية المرتبطة بـ (كرة السلة وكرة القدم والتمرينات الفنية الإيقاعية) .

المعيار (٢) : حل المشكلات .

المؤشرات :

١. يتعرف المشكلات التى يمكن أن تواجهه أثناء ممارسة النشاط الرياضى الجماعى .
٢. يتعرف الطرق المناسبة لحل مشكلات النشاط الرياضى الجماعى.
٣. يشارك فى اقتراح حلول بديلة للمشكلات التى تواجهه أثناء ممارسة النشاط الرياضى الجماعى.

المعيار (٣) : إجادة مهارات الاستماع والبحث.

المؤشرات :

١. يُظهر تمكنه من مهارات الاستماع الفعال لبناء علاقات صحيحة مع الآخرين .
٢. يحترم آراء الآخرين .
٣. يبحث فى مصادر المعرفة المختلفة عن بعض المعلومات الرياضية والصحية عن (كرة السلة ، وكرة القدم والتمرينات الفنية الإيقاعية).

المعيار (٤) : تحديد الأهداف وإدارة الذات .

المؤشرات :

١. يشارك فى تحديد الأهداف من خلال ممارسة النشاط الرياضى المرتبط بـ (كرة السلة، وكرة القدم، والتمرينات الفنية الإيقاعية) .

المعيار (٥) : تحمل المسئولية واتخاذ القرار وإدارة الوقت

المؤشرات :

١. يدرك أهمية دوره فى الجماعة.
٢. يدرك أهمية الوقت وقيمته فى النشاط الرياضى .
٣. يقدر أهمية تحمل المسئولية تجاه الآخرين .



المحور الثانى :

مهارات ألعاب القوى وعوامل الصحة والأمن والسلامة العامة

المجال الأول: المهارات الحركية والرياضية

المعيار (١) : اكتساب التوافق الحركى للألعاب الرياضية .

المؤشرات :

١ . يؤدى مهارات التوافق الأولى للحركات والمهارات الرياضية الفردية خلال الفراغ الشخصى والفراغ العام أثناء ممارسة ألعاب القوى.

٢ . يطور حركاته الأساسية من خلال أداء الأنشطة الحركية المختلفة المرتبطة بممارسة ألعاب القوى.

٣ . يطبق أنماطًا حركية متنوعة ببراعة مرتبطة بممارسة ألعاب القوى .

٤ . يشارك زملاءه فى أنشطة حركية توافقية مرتبطة بممارسة ألعاب القوى .

المعيار (٢) : أداء المهارات الحركية الأساسية للألعاب الرياضية.

المؤشرات :

١ . يؤدى بعض الألعاب التمهيدية الخاصة بألعاب القوى .

٢ . يؤدى مهارات الأنشطة والألعاب بشكل صحيح .

٣ . يظهر الطلاقة الحركية أثناء ممارسته للألعاب الفردية .

٤ . يتعرف بعض المعلومات الخاصة بالألعاب الفردية .

المعيار (٣) : اكتشاف قدراته من خلال النشاط الحركى.

المؤشرات :

١ . يظهر قدراته الحركية أثناء ممارسة ألعاب القوى .

٢ . يؤدى مهارات التآذر بطلاقة وبراعة .

المعيار (٤) : تفهم الفروق المختلفة بينه وبين أقرانه.

المؤشرات :

١ . يشارك زملاءه من ذوى الإعاقة فى ممارسة أنشطة حركية متنوعة .



المجال الثاني: الصحة الجسمية واللياقة البدنية

المعيار (١) : إدراك مفهوم الذات الجسمية (الوعى الجسمى).

المؤشرات :

١ . يتعرف مدى الحركات التى تسمح بها أجزاء جسمه أثناء ممارسة ألعاب القوى.

٢ . يحدد الأبعاد الأساسية لجسمه من خلال ممارسة ألعاب القوى.

المعيار (٢) : اكتساب عادات صحية وقوامية سليمة .

المؤشرات :

١ . يحافظ على صحته ونظافته الشخصية .

٢ . يؤدي عادات صحية وقوامية سليمة كأسلوب حياة .

٣ . يحدد أنواع الأغذية الصحية اللازمة من أجل جسم رياضى سليم لائق لممارسة ألعاب القوى .

٤ . يراعى قواعد الأمن والسلامة أثناء ممارسته لألعاب القوى .

٥ . يتعرف بعض المفاهيم والمصطلحات الشائعة المرتبطة ألعاب القوى .

المعيار (٣) : تنمية مكونات اللياقة البدنية العامة .

المؤشرات :

١ . يتعرف متطلبات ألعاب القوى من مكونات اللياقة البدنية .

٢ . يؤدي أنشطة حركية رياضية متنوعة تعتمد على مكونات اللياقة البدنية .

المجال الثالث: الجوانب الوجدانية والتطبيقات الحياتية

المعيار (١) : تنمية ذاته وعلاقاته بالآخرين من خلال ممارسة النشاط الرياضى.

المؤشرات :

١ . يتعاون مع زملائه فى أداء أنشطة ومهارات حركية ورياضية مختلفة.

٢ . يظهر تقبلًا لذاته وللآخرين من حوله .

٣ . يُقدر أوجه التشابه والاختلاف بينة وبين أقرانه .

٤ . يؤدي المهارات المرتبطة بألعاب القوى بكفاءة وثقة مع الشعور بالسعادة .

٥ . يتحرك بأمان وفاعلية وكفاءة وثقة أثناء أداء المهارات الحركية المرتبطة بممارسة ألعاب القوى.

المعيار (٢) : حل المشكلات .

المؤشرات :

١ . يتعرف المشكلات التى يمكن أن تواجهه أثناء ممارسة ألعاب القوى.

٢ . يتعرف الطرق المناسبة لحل مشكلات النشاط الرياضى المرتبطة بممارسة ألعاب القوى.

٣ . يشارك فى اقتراح حلول بديلة للمشكلات التى تواجهه أثناء ممارسة ألعاب القوى .



المجال الثالث: الجوانب الوجدانية والتطبيقات الحياتية	المعيار (٣) : إجادة مهارات الاستماع والبحث.
	المؤشرات : ١ . يُظهر تمكنه من مهارات الاستماع الفعال لبناء علاقات صحيحة مع الآخرين . ٢ . يبحث فى مصادر المعرفة المختلفة عن بعض المعلومات الرياضية المرتبطة ألعاب القوى .
	المعيار (٤) : اكتساب مهارة تحديد الأهداف وإدارة الذات .
	المؤشرات : ١ . يشارك فى تحديد الأهداف من خلال ممارسة ألعاب القوى .
	المعيار (٥) : القدرة على تحمل المسئولية واتخاذ القرار وإدارة الوقت .
	المؤشرات : ١ . يدرك أهمية الوقت وقيمته فى النشاط الرياضى . ٢ . يقدر أهمية تحمل المسئولية تجاه نفسه .



معايير ومؤشرات المحاور الأربعة للصف الرابع الابتدائى

الفصل الدراسى الثاني

المحور الثالث :

مهارات ألعاب (الكرة الطائرة – كرة اليد) وعوامل الصحة والأمن والسلامة.

المجال الأول المهارات الحركية و الرياضية	**المعيار (١) : اكتساب التوافق الحركى للألعاب الرياضية .**
	المؤشرات : ١. يؤدى مهارات التوافق الأولى للحركات والمهارات الرياضية خلال الفراغ الشخصى والفراغ العام لمهارات(الكرة الطائرة - كرة اليد). ٢. يؤدي حركات و أنشطة توافقية متنوعة بأدوات وبدون أدوات أثناء ممارسة مهارات(الكرة الطائرة - كرة اليد). ٣. يطبق انماطًا حركية متنوعة ببراعة لمهارات مرتبطة بـ(الكرة الطائرة - كرة اليد). ٤. يطور حركاته الأساسية من خلال أداء الأنشطة الحركية المرتبطة ب(الكرة الطائرة - كرة اليد). ٥. يشارك زملاءه فى أنشطة حركية توافقية مرتبطة بمهارات(الكرة الطائرة - كرة اليد).
	المعيار (٢) : أداء المهارات الحركية الأساسية للألعاب الرياضية.
	المؤشرات : ١. يؤدى بعض الألعاب التمهيدية الخاصة بمهارات (الكرة الطائرة - كرة اليد). ٢. يؤدى بعض مهارات الألعاب الرياضية لمهارات(الكرة الطائرة - كرة اليد) بشكل صحيح . ٣. يظهر الطلاقة الحركية أثناء ممارسته لألعاب(الكرة الطائرة - كرة اليد). ٤. يتعرف بعض المعلومات والمفاهيم الخاصة بالألعاب الرياضية (الكرة الطائرة - كرة اليد) .



المجال	المعيار والمؤشرات
المجال الأول: المهارات الحركية و الرياضية	**المعيار (٣) : اكتشاف قدراته من خلال النشاط الحركى.**
	المؤشرات : ١ . يـؤدى حـركات توافقيـة تربـط بين(العين-اليـد - القـدم) خـلال أنشـطة ممارسـته (الكـرة الطائـرة - كـرة اليـد). ٢ . يظهر قدراته الحركية أثناء ممارسته(الكرة الطائرة - كرة اليد). ٣ . يؤدى مهارات التآذر بطلاقة وبراعة أثناء ممارسته(الكرة الطائرة - كرة اليد) .
	المعيار (٤) : تفهم الفروق المختلفة بينه وبين أقرانه.
	المؤشرات : ١ . يشـارك زمـلاءه من ذوى الإعاقة فى ممارسـة أنشـطة حركيـة متنوعة بأدوات وبـدون أدوات.
المجال الثانى: الصحة الجسمية و اللياقة البدنية	**المعيار (١) : إدراك مفهوم الذات الجسمية (الوعى الجسمى)**
	المؤشرات : ١ . يتعـرف مـدى الحـركات التـى يسـمح بهـا أجـزاء جسـمه أثنـاء ممارسـة ألعاب(الكـرة الطائـرة - كـرة اليـد). ٢ . يحدد الأبعاد الأساسية لجسمه من خلال ممارسة ألعاب(الكرة الطائرة - كرة اليد).
	المعيار (٢) : اكتساب عادات صحية وقوامية سليمة .
	المؤشرات : ١ . يحافظ على صحته ونظافته الشخصية . ٢ . يؤدى عادات صحية وقوامية سليمة . ٣ . يدرك أهمية النشاط الرياضى لجسم الإنسان . ٤ . يحـدد أنـواع الأغذيـة الصحيـة اللازمـة مـن أجـل جسـم ريـاضى سـليم مناسـب لممارسـة (الكـرة الطائـرة - كـرة اليـد). ٥ . يراعى قواعد الأمن والسلامة أثناء ممارسته ألعاب (الكرة الطائرة - كرة اليد). . ٦ . يتعـرف بعـض المفاهيـم والمصطلحـات الشـائعة المرتبطـة بالصحـة والقـوام والمناسـبة لــ(الكـرة الطائـرة - كـرة اليـد .
	المعيار (٣) : تنمية مكونات اللياقة البدنية العامة .
	المؤشرات : ١ . يـؤدي أنشـطة حركيـة رياضيـة متنوعـة تعتمـد عـلى مكونـات اللياقـة البدنيـة ومناسـبة لـ(الكـرة الطائـرة - كـرة اليـد).



المجال الثالث: الجوانب الوجدانية والتطبيقات حياتية

المعيار (١) : تنمية ذاته وعلاقاته بالآخرين من خلال ممارسة النشاط الرياضى.

المؤشرات :

١. يتعاون مع زملائه فى أداء أنشطة ومهارات وحركات(الكرة الطائرة - كرة اليد).
٢. يظهر تقبلا لذاته وللآخرين من حوله .
٣. يُقدر أوجه التشابه والاختلاف بينة وبين أقرانه .
٤. يتحرك بأمان وفاعلية وكفاءة وثقة أثناء أداء المهارات الحركية . الملاتبطة بممارسة(الكرة الطائرة - كرة اليد).

المعيار (٢) : حل المشكلات .

المؤشرات :

١. يتعرف المشكلات التى يمكن أن تواجهه أثناء ممارسة ألعاب(الكرة الطائرة - كرة اليد).
٢. يتعرف الطرق المناسبة لحل مشكلات يمكن تواجهه أثناء ممارسة ألعاب (الكرة الطائرة - كرة اليد) .
٣. يشارك فى اقتراح حلول بديلة للمشكلات التى تواجهه أثناء ممارسة ألعاب(الكرة الطائرة - كرة اليد).

المعيار (٣) : إجادة مهارات الاستماع والبحث.

المؤشرات :

١. يؤدي مهارات الإستماع الفعال لبناء علاقات صحيحة مع الآخرين .
٢. يحترم الرأى والرأى الآخر .
٣. يبحث فى مصادر المعرفة المختلفه عن بعض المعلومات الرياضية والصحية الخاصة بألعاب (الكرة الطائرة - كرة اليد).

المعيار (٤) : اكتساب مهارة تحديد الأهداف وإدارة الذات .

المؤشرات :

١. يشارك فى تحديد الأهداف من خلال ممارسة ألعاب(الكرة الطائرة - كرة اليد).

المعيار (٥) : القدرة على تحمل المسئولية واتخاذ القرار وإدارة الوقت

المؤشرات :

١. يدرك أهمية دوره فى الجماعة.
٢. يدرك أهمية الوقت وقيمته فى النشاط الرياضى .
٣. يقدر أهمية تحمل المسئولية تجاه الآخرين .



المحور الرابع :

مهارات لعبة الجمباز وعوامل الصحة والأمن والسلامة

المجال الأول: المهارات الحركية و الرياضية

المعيار (١) : اكتساب التوافق الحركى للألعاب الرياضية .

المؤشرات :

١ . يؤدى مهارات التوافق الأولى للحركات والمهارات الرياضية الفردية خلال الفراغ الشخصى والفراغ العام أثناء ممارسة لعبة الجمباز.

٢ . يطبق أنماطًا حركية متنوعة ببراعة أثناء ممارسة مهارات لعبة الجمباز.

٣ . يطور حركاته الأساسية من خلال أداء الأنشطة الحركية المختلفة مرتبطة بممارسة لعبة الجمباز.

٤ . يشارك زملاءه فى أنشطة حركية توافقية أثناء ممارسة لعبة الجمباز .

المعيار (٢) : أداء المهارات الحركية الأساسية للألعاب الرياضية.

المؤشرات :

١ . يؤدى ألعاب تمهيدية خاصة بمهارات الجمباز .

٢ . يؤدى مهارات الأنشطة والألعاب بشكل صحيح .

٣ . يظهر الطلاقة الحركية أثناء ممارسته لمهارات الجمباز.

٤ . يتعرف بعض المعلومات والمفاهيم الخاصة برياضة الجمباز .

المعيار (٣) : اكتشاف قدراته من خلال النشاط الحركى.

المؤشرات :

١ . يظهر قدراته الحركية أثناء ممارسة مهارات الجمباز .

٢ . يؤدى مهارات التآزر بطلاقة وبراعة عند ممارسة لعبة الجمباز.

المعيار (٤) : تفهم الفروق المختلفة بينه وبين أقرانه.

المؤشرات :

١ . يشارك زملاءه من ذوى الإعاقة فى ممارسة أنشطة حركية متنوعة .



المجال الثاني: الصحة الجسمية و اللياقة البدنية

المعيار (١) : إدراك مفهوم الذات الجسمية (الوعى الجسمى).

المؤشرات :

١ . يتعرف مدى الحركات التى تسمح بها أجزاء جسمه أثناء ممارسة مهارات الجمباز .
٢ . يحدد الأبعاد الأساسية لجسمه من خلال ممارسة مهارات الجمباز .

المعيار (٢) : اكتساب عادات صحية وقوامية سليمة .

المؤشرات :

١ . يحافظ على صحتة ونظافتة الشخصية .
٢ . يؤدى عادات صحية وقوامية سليمة كأسلوب حياة .
٣ . يحدد أنواع الأغذية الصحية اللازمة من أجل جسم رياضى سليم .
٤ . يراعى قواعد الأمن والسلامة أثناء ممارسته لعبة الجمباز .
٥ . يتعرف بعض المفاهيم والمصطلحات الشائعة المرتبطة بالصحة والقوام المناسبة لممارسة لعبة الجمباز .

المعيار (٣) : تنمية مكونات اللياقة البدنية العامة .

المؤشرات :

١ . يؤدي أنشطة حركية رياضية متنوعة تعتمد على مكونات اللياقة البدنية مرتبطة بلعبة الجمباز.

المجال الثالث: الجوانب الوجدانية و التطبيقات الحياتية

المعيار (١) : تنمية ذاته وعلاقاته بالآخرين من خلال ممارسة النشاط الرياضى.

المؤشرات :

٢ . يتعاون مع زملائه فى أداء أنشطة ومهارات حركية مرتبطة بلعبة الجمباز.
٣ . يظهر تقبلا لذاته وللآخرين من حوله .
٤ . يُقدر أوجه التشابه والاختلاف بينة وبين أقرانه .
٥ . يؤدي أنشطة تتضمن ممارسته مهارات الجمباز بكفاءة وثقة.

المعيار (٢) : حل المشكلات .

المؤشرات :

١ . يتعرف المشكلات التى يمكن أن تواجهه أثناء ممارسة رياضة الجمباز .
٢ . يتعرف الطرق المناسبة لحل مشكلات يمكن أن توجهه عند ممارسة رياضة الجمباز .
٣ . يقترح حلولًا بديلة للمشكلات التى تواجهه أثناء ممارسة رياضة الجمباز .



المجال الثالث – الجوانب الوجدانية والتطبيقات الحياتية

المعيار (٣) : إجادة مهارات الاستماع والبحث.

المؤشرات :

١ . يُظهر تمكنه من مهارات الاستماع الفعال لبناء علاقات صحيحة مع الآخرين .

٢ . يحترم الرأى والرأى الاخر .

٣ . يبحث فى مصادر المعرفة المختلفة عن بعض المعلومات الرياضية والصحية المتعلقة برياضة الجمباز .

المعيار (٤) : تحديد الأهداف وإدارة الذات .

المؤشرات :

١ . يشارك فى تحديد الأهداف الخاصة برياضة الجمباز .

المعيار (٥) : تحمل المسئولية واتخاذ القرار وإدارة الوقت .

المؤشرات :

١ . يدرك أهمية الوقت وقيمته فى النشاط الرياضى .

٢ . يقدر أهمية تحمل المسئولية تجاه نفسه .



المهارات الحياتية والقيم والقضايا الداعمة ومهارات ريادة الأعمال التى يتضمنها الدليل

أولاً : المهارات الحياتية :

يعد دمج المهارات الحياتية أحد الركائز الأساسية التي بنيت عليها مناهج التربية الرياضية في الصف الرابع الابتدائى؛ حيث جاءت معالجة المهارات الحياتية منسجمة ومتكاملة للمهارات الفنية المرتبطة بمادة التربية الرياضية؛ حيث يكتسب الطلاب المهارات الحياتية وهم يمارسون الأنشطة، ويخططون للمسابقات، ويتفاعلون في مهام جماعية أو فردية أو ثنائية .

ثانياً : القيم :

إذا كانت المهارات الحياتية أحد الركائز الأساسية التي بنى في ضوئها إطار منهج التربية الرياضية والصحية للصف الرابع الابتدائى؛ فلا يمكننا تنمية تلك المهارات لدى المتعلمين بعيدًا عن النسق القيمى للمجتمع المصرى؛ فلكل مهارة قيمة تدعمها وتوجهها بشكل صحيح؛ وذلك تحقيقًا للتكامل بين القيم والمهارات الحياتية ، فالتلاميذ يكتسبون القيم البانية للمجتمع المصري عند ممارسة الأنشطة وإجراء المنافسات والمسابقات والانخراط في الألعاب الفردية والجماعية، مثل قيم : (الموضوعية - الاحترام -المشاركة -التسامح وقبول الآخر -الاستقلالية - الموضوعية - التعاون - المثابرة - الإتقان).

ثالثاً :القضايا والتحديات المعاصرة :

من ضمن أهداف مناهج التربية الرياضية « تبصرة المتعلم بقضايا ومشكلات مجتمعه ، وزيادة وعيه بها؛ لتمكينه من المساهمة بأفكاره وخبراته المتنوعة فى حلها؛ تحقيقًا لأهداف التنمية المستدامة ٢٠٣٠ ، وكذلك لربط التعلم بالحياة»، ومن هنا كانت أهمية تضمين القضايا والتحديات الكبرى التي يواجهها المجتمع المصرى وأخذها بعين الاعتبار عند بناء منهج الصف الرابع للتربية الرياضية والصحية بشكل مبسط وسلس وغير مفتعل ، وواقعى له نتائج محددة وملموسة .

وفيما يلى عرض للمهارات الحياتية والقيم والقضايا التى تبناها منهج التربية الرياضية للصف الرابع الابتدائى بما يتلائم مع الألعاب الجماعية والألعاب الفردية للمحاور الأربعة .



	أبعاد التعلم	المهارات وفق أبعاد التعلم: المهارات الأساسية	المهارات وفق أبعاد التعلم: المهارات الفرعية	القيــم	القضايا والتحديات
المهارات الحياتية والقيم والقضايا بما يتلاءم مع الألعاب الجماعية والفردية (للمحاور الأربعة)	تعلم لتعرف	التفكير الناقد	القدرة على تحديد المشكلات. تمييز أوجه الشبه وأوجه الاختلاف. تحديد المعلومات المتعلقة بالموضوع .	- الموضوعية - الاحترام . -المشاركة . -التسامح وقبول الآخر -الاستقلالية. -الحب . -الموضوعية -حب الاستطلاع. -الأمانة. - التعاون . -المثابرة . -الإتقان	- الوعي القانوني. - الولاء والانتماء . - عدم التمييز. - المسئولية البيئية . - الصحة الوقائية. - الوعي التكنولوجي.
		الإبداع	المرونة في توليد مجموعة من الأفكار. الطلاقة في توليد عدد كبير من البدائل أو المترادفات أو الأفكار.		
		حل المشكلات	الشعور بالمشكلة. تحديد المشكلة. - اقتراح الحلول .		
	تعلم لتعمل	التعاون	الالتزام بالقواعد العامة للفريق. الشعور بالانتماء للفريق .		
		الإنتاجية	تحديد أهداف واضحة. ثقافة حب العمل . تقويم أداء الفريق		
		التفاوض	الإنصات الفعال. ضبط النفس . - احترام الآخرين.		
	تعلم لتعيش	احترام التنوع	قبول الرأى الآخر .		
		التعاطف	فهم وتقبل الاختلافات . مساعدة الآخرين.		
		المشاركة	معرفة الأدوار. الثقة في الآخر . - احترام الآخر .		
	تعلم لتكون	إدارة الذّات	تحديد أهداف واضحة. تحديد الأولويات . الثقة بالنفس . - ضبط الذات. احترام وتقدير الذات. - المثابرة .		
		المحاسبية	الوفاء بالالتزامات .		
		التواصل	مهارة استخدام وسائل الاتصال .		



توزيع الألعاب والمهارات الجماعية والفردي

بمنهج التربية الرياضية للصف الرابع الابتدائى

يتضمن المنهج الحالي مجموعة ألعاب رياضية به العديد من المهارات المتنوعة والمختلفة، والتى تخص كل لعبة من هذه الألعاب؛ مما يتطلب تحديد المهارات المرتبطة بكل لعبة من خلال مصفوفة لتلك المهارات بما يتناسب مع احتياجات الطلاب وقدراتهم في كل صف دراسى . وفيما يلى عرض لمهارات تلك الألعاب التى تم تضمينها بمحتوى منهج التربية الرياضية للصف الرابع الابتدائى .

أولا : توزيع الألعاب والمهارات الجماعية والفردية

على المحور الأول والثانى (الفصل الدراسى الأول)

المحاور	الألعاب	مهارات الألعاب
(مهارات الألعاب الجماعية) المحور الأول مهارات ألعاب (كرة السلة - كرة القدم) والتمرينات الفنية الإيقاعية وعوامل الصحة والأمن والسلامة.	أولاً: كرة السلة	**مهارات كرة السلة** ١ . وقفة الاستعداد مع مسك الكرة . ٢ . المحاورة (تنطيط الكرة من الثبات والحركة) ٣ . التمرير (التمريره الصدرية) ٤ . الاستقبال .(استقبال الكرة باليدين من مستوى الصدر). ٥ . (يعطى فى بداية المحور الاعداد البدنى العام والخاص والالعاب التمهيديه لتلك المهارات).
	ثانيًا : (أ) كرة القدم (بنين).	**مهارات كرة القدم (بنين)** ١ . التمريرات (تمرير الكرة بباطن القدم) ٢ . المشى بالكرة (بباطن القدم). ٣ . الجرى بالكرة (بباطن القدم). ٤ . التصويب من الثبات (بباطن القدم). ٥ . مهارات حارس المرمى (وقفة الاستعداد) .
	(ب) التمرينات الفنية الإيقاعية (بنات)	**التمرينات الفنية الإيقاعية (بنات)** (المشى - الجرى - الحجل - الوثب - الالتفاف والدوران - التموج) .



المحاور	الألعاب	مهارات الألعاب
(مهــارات الالعــاب الفرديــة) المحور الثانى مهــارات ألعــاب القــوى وعوامــل الصحــة والأمــن والســلامة العامــة.	أولاً : مهارات العاب القوى	أولاً : ألعاب القوى ١ . البدء العالى . ٢ . العدو (٣٥ م). ٣ . ألعاب تمهيدية لمهارة التتابع. ٤ . الوثب الطويل (بطريقة القرفصاء).



ثانيًا : توزيع الألعاب والمهارات الجماعية والفردية على المحور الثالث والرابع (الفصل الدراسى الثاني)

المحاور	الألعاب	مهارات الألعاب
(مهارات الألعاب الجماعية) المحور الثالث مهارات ألعاب (الكرة الطائرة - كرة اليد) وعوامل الصحة والأمن والسلامة .	أولاً: الكرة الطائرة ثانياً : كرة اليد	**مهارات الكرة الطائرة** ١. وقفة الاستعداد. ٢. تمرينات الإحساس بالكرة. ٣. التمرير (التمرير من أعلى للأمام) ٤. الإرسال من أسفل (امامى) . ٥. (يعطى فى بداية المحور الإعداد البدنى العام والخاص والألعاب التمهيدية لتلك المهارات). **مهارات كرة اليد** ١. الوقفة الصحيحة . ٢. تمرينات الإحساس بالكرة. ٣. تنطيط الكرة .(تنطيط الكرة من الثبات - تنطيط الكرة من الحركة). ٤. تمرير الكرة بيد واحدة من مستوى الكتف . ٥. استقبال الكرة باليدين من مستويات مختلفة .
المحور الرابع مهارات الجمباز وعوامل الصحة والأمن والسلامة العامة .	أولاً : الجمباز	**مهارات الجمباز** ١. ميزان الركبة. ٢. الدحرجة الأمامية المكورة. ٣. الوقوف على الكتفين .



مقترحات(موجهات) عامة للمعلم / المعلمة

عزيزي المعلم

إليك بعض المقترحات و التوجيهات التي يجب مراعاتها أثناء تنفيذ دروس المنهج :

١. بالرغم من أن منهج التربية البدنية والصحية يدرس منفصلاً، إلا أنه ينطلق من قواسم مشتركة مع باقي المواد الدراسية الأخرى، من خلال ما يتضمنه محتوى المنهج من مهارات حياتية، و قضايا متضمنة، وقيم و مهارات ريادة الأعمال بما يتناسب مع كل محور؛ لضمان تكامل تحقق أهداف المواد الدراسية لهذه المرحلة .

٢. زمن تدريس كل لعبة من الألعاب ثلاثون يومًا كاملًا حيث يستغرق تدريس المحور الأول شهرين (يحتوى على لعبتين جماعيتين حيث يخصص شهر لكل لعبة) ، والمحور الثاني يستغرق تدريسه شهر (لعبة فردية واحدة فى المحور- تدرس فى شهر واحد) بإجمالى ثلاثة شهور لكل فصل دراسى .

٣. يمكنك تدريس المنهج الدراسى من خلال فترة دراسية زمنها (٩٠ ق)(حصتين متتاليتين) أو حصتين منفصلتين زمن كل منها (٤٥ق) لكل حصة، وفقا لظروف الجدول المدرسى لكل مدرسة .

٤. جميع الأنشطة المتضمنة في دروس كل محور بدليل المعلم هى نماذج استرشادية للمعلم، حيث يمكنك تصميم أنشطة أخرى تتلاءم وطبيعة التلاميذ، والإمكانات المتاحة، ومساحة أماكن تدريس التربية الرياضية، (ولكن مع الالتزام بمؤشرات كل لعبة بكل محور، لتحقيق أهداف المنهج).

٥. عليك أن تتعرف خطوات أداء المهارة؛ لإعطاء نموذج صحيح للتلاميذ قبل بداية شرح المهارة، ثم تعليم التلاميذ تلك المهارات من خلال طرق التدريس والاستراتيجيات الملائمة لكل مهارة .

٦. لك عزيزي المعلم حرية تصميم بطاقة ملاحظة تتلاءم ومهارات كل حصة، مع الالتزام بالمحتوى المهارى لكل لعبة .

٧. استمارة التقييم المرفقة بكل لعبة هى نموذج استرشادى، حيث تتدرج فيها المهارات التى درسها التلاميذ خلال كل محور؛ لكى تقوم بتقييمها ؛ لتقف على مدى تحقيق تلاميذك لأهداف المحور .

٨. يمكنك استخدام أدوات بديلة غير الأدوات المستخدمة بكل درس، أو أدوات أخرى تتلاءم وطبيعة كل نشاط و حسب توافر الإمكانات لديك .



بالنسبة لفئات الدمج

- تمثل التربية البدنية والرياضة بشكل عام عنصر مهمًّا ومؤثرًا في حياة ذوي الإعاقة؛ حيث إن لها فوائد عديدة تمس جميع جوانب حياتهم، سواء الاجتماعية أو النفسية أو العقلية ، كما أن الرياضة لها علاقة مباشرة بصحتهم ولياقتهم.

١. أما على مستوى الجانب النفسي فإن ممارسة ذوي الإعاقة للرياضة التي تتناسب مع إمكانياتهم وقدراتهم البدنية والعقلية؛ تمكنهم من الشعور بالمتعة، والانسجام واستنفار طاقاتهم، وإظهار ملكات التحدي؛ للتغلب على الإعاقة، ودخول دائرة المنافسة المحمودة، والشعور بالنصر، كما يكون هناك مردود إيجابي مؤثر في تعديل بعض السلوكيات التي قد تكون ملازمة لهم.

٢. أما على المستوى الاجتماعي فإن ممارسة ذوي الإعاقة الرياضة بشكل جماعي مع أقرانهم من غير ذوي الإعاقة لها فوائد اجتماعية كبيرة حيث إنها :

- تزيد من أواصر المحبة والأخوة والتعاون واحترام القوانين والأنظمة.
- تكسب الفرد المهارات القيادية والبدنية الفنية المهارية.
- تزيد من الانتماء والثقافة وفن التعامل مع الآخرين.

٣. أما على المستوى البدني فالتربية البدنية تلعب دورًا مهمًّا وفعالًا في زيادة لياقتهم وقوة تحملهم ، كما تساعد على بناء العضلات .

لذا عليك عزيزي المعلم العمل على :

- الحرص على مشاركة التلاميذ ذوي الإعاقه بالنشاط الحركي بما يتلائم مع إعاقتهم .
- إشراك التلاميذ ذوي الأعاقة مع زملائهم بالفصل في تجهيز الأدوات الخاصة بالنشاط .
- ضرورة تحفيز التلاميذ ذوي الإعاقة على أداء الأنشطة الحركية؛ مما يشعرهم بالنجاح ويزيد دافعيتهم نحو التعلم .

- هناك العديد من الرياضات المعدلة التي تتناسب مع قدرات وإمكانات ذوي الاحتياجات الخاصة ومنها ألعاب القوى(الميدان والمضمار)، وكذلك الألعاب الجماعية مثل : كرة القدم للإعاقات السمعية والذهنية ،وكرة الجرس للمكفوفين، وكرة السلة للإعاقات الحركية والسباحة ، وكرة المضرب وتنس الطاولة، وألعاب الجمباز والكرة الطائرة، والريشة الطائرة والألعاب المائية. وهذه الرياضات تتضمن بعض الألعاب التي تم وضعها في منهج الصف الرابع الابتدائي؛ لذلك فليس هناك خطورة لمشاركة التلاميذ ذوي الإعاقة مع زملائهم في هذه الألعاب، مع مراعاة عوامل أمنهم وسلامتهم، وأداء المهارات التي تتناسب مع إعاقتهم .



المعالجات الخاصة بفئات الدمج

الفئات المستهدفة:

الفئـات المدمجـة هـم مـن لديهـم إعاقـة بصريـة وسـمعية وذهنيـة، وإعاقـة حركيـة ،وشـلل دماغـي، فضـلًا عـن اضطـراب طيـف التوحـد، وبطـيء التعلـم وذوو صعوبـات التعلـم، وكذلـك ذوو تشـتت الانتبـاه وفـرط الحركـة.

ما يجب على المعلمين معرفته لدمج المتعلمين المتباينين.. الخصائص والاحتياجات التربوية:

الفئات	الخصائص	الاحتياجات التربوية عامة
الإعاقة البصرية (الأكفّاء وضعاف البصر)	• المعـدل العـام للـذكاء طبيعـي، والذاكـرة حسـية قويـة ، كـما يمتلـك تلاميـذ تلـك الفئـة دافعيـة متميـزة إلا أنهـم أقـل قـدرة عـلى التخيـل ، مـع موجهـة صعوبـات في تكويـن بعـض المفاهيـم كالمسـافات والألـوان، كذلـك لديهـم القصـور في توظيـف الإيـماءات والإشـارات وتعبـيرات الوجـه.	١. تعليـمات الأنشـطة وتكليفـات تنفيـذ المهـام تتـم شـفهيًّا ٢. التدريـب عـلى الأداءات حسـيًّا للمكفوفـين ،وعـن قـرب لضعـاف البـصر. ٣. اسـتخدام الكـرات التـي تصـدر عنها أصـوات؛ لتوجيههـا إلى أهـداف ثابتة تصـدر أصواتًـا؛ للتعـود عـلى التوجيه الصحيـح والتـي تعمـل عـلى تنميـة الحـواس الأخـرى لـدى المكفوفـين. ٤. انتقـاء التدريبـات المناسـبة خاصـة التمرينـات الحـرة الفرديـة والزوجيـة، والتمرينـات بـالأدوات، وعـلى الأجهـزة مثـل: المقاعـد السـويدية ، وعقـل الحائط، والتمرينـات بالأثقال، وتمرينـات النظـام والتشـكيلات؛ حيـث تـؤدي هـذه التمرينـات إلى العنايـة بالمجموعـات العضليـة المختلفـة التـي تسـاعد المكفوفـين على الحركـة والعنايـة بالأجهـزة الحيويـة، والارتفـاع بالمسـتوى الحركـي، مـع التأكيـد عـلى التمرينـات الخاصـة بالمرونة لمفاصـل الجسـم المختلفة التي تسـاعدهم عـلى التحـرك.



الفئات	الخصائص	الاحتياجات التربوية عامة
الإعاقة السمعية (ضعاف السمع)	• يواجه تلاميذ تلك الفئة مشكلات في فهم ما يقرب من فَهْم ٥٠٪ من المناقشات الصفية إذا لم يتسن متابعتها بصريًّا وعن قرب، كما أنهم ويعانون- كذلك- من قلة مفرداتهم اللغوية، كما يواجهون مشكلات في اللغة التعبيرية، والمناقشات الجماعية؛ لأن قاموسهم اللفظي محدود. • يعاني تلاميذ تلك الفئة صعوبة في التعلم الشفهي ويصعب عليهم الربط بين الكلمات المسموعة ورموزها المكتوبة. • لا تتأثر قابليتهم للتعلّم والتفكير التجريدي إذا تم تقديمها من خلال اللغة المرئية، ويتسم تلاميذ تلك الفئة بضعف القدرة على تركيز الانتباه وصعوبة تذكرهم للمعلومات إلا إذا تم تقديمها من خلال التعليم البصرى.	١. من الأفضل تقديم المعلومة بصورة مباشرة، وتسلسلها، والانتقال في تقديمها من المحسوس إلى المجرد، والتمهيد لعرض النشاط. ٢. تحديد المهام قبل البدء في ممارسة الأنشطة مع مع توضيح تلك المهام من خلال أداء نموذج لمهارات الألعاب الرياضية، وتقديم رموز بصرية يتفق عليها المعلم مع المتعلمين ٣. يفضل تكييف المفاهيم من خلال الأداء المهارى.



الفئات	الخصائص	الاحتياجات التربوية عامة
الإعاقة الفكرية	• يعاني تلاميذ تلك الفئة من تشتت الانتباه، وضعف التركيز، و صعوبة الاحتفاظ بالمعلومات واسترجاعها عند الطلب، ولا سيما تلك المتعلقة بالذاكرة قصيرة المدى والتي ترتبط بالتعلم ، ويميل تلاميذ تلك الفئة إلى الاعتماد على الآخرين ومع الافتقار إلى الاستقلالية و الدافعية للقيام بالمهام التي تطلب منه كما أن الطفل المعاق ذهنيًا لا يستطيع اكتساب المهارة الحركية بدرجة عالية مثل الأطفال الأسوياء.	١. تحليل المهام وتجزئتها والتركيز على الأنشطة الحسية ، والتدرج من السهل إلى الصعب مع إعطاء التلميذ المعاق فكريًّا تعليمات واضحة ومحددة، ووقتا كافيًا؛ لأداء مهامه ٢. تجنب فشل المتعلمين كلما أمكن ، بل قدم لهم المهمات التي ينجحون فيها أولاً حتى يستمرون في أداء المهام المطلوبة منهم ويشعروا بالنجاح . ٣. ينبغي التأكيد على تعلم المهارات الحركية الأساسية ، كالوقوف الصحيح، المشي، الجري، القفز والتعلق فهي تعد حركات أساسية هامة وضرورية قبل الانخراط في الألعاب الفردية والجماعية؛ لكي يستطيع التلميذ من ذوي الإعاقة الفكرية التكيف مع البيئة الخارجية، مع محاولة تعليمة المهارات الحركية الأرضية التي تناسبه وتعمل على رفع مستوى اللياقة البدنية لديه، وتحسين عضلاته بهدف إصلاح قوامه. ٤. إن أهم ما يجب مراعاته عند ممارسة النشاط الرياضي للأطفال المعوقين ذهنيًّا هو التقليل من الأدوات بقدر المستطاع ،وأن تكون هذه الأدوات مصنوعة من الجلد أو البلاستيك أو المطاط، وكذلك يجب استخدام الأدوات الثابتة وليست المتحركة وتكون ممارسة الأنشطة تحت الإشراف الكامل.



الفئات	الخصائص	الاحتياجات التربوية عامة
الإعاقة الحركية والشلل الدماغي	• لا يستطيع التلاميذ القيام بالمهمة المراد القيام بها دفعة واحدة. • يعاني التلاميذ من صعوبات في مجال اللغة؛ حيث يشوب الكلام أحيانا عدم الوضوح بدرجة يتعذر على الآخرين فهمه؛ لضعف التحكم في عضلات اللسان والشفاه والحَلْق وتعبيرات الوجه. • يعاني التلاميذ من القلق والخجل والعزلة وعدم الثقة بالنفس وعدم التفاعل الاجتماعي.	١. تحديد التمارين وتوضيح الكيفية التي تؤدَّى بها في ضوء ما يوصي به الطبيب المعالج، وكذلك عدم إجباره على القيام بمهامَّ حسب حالته الصحية، مع إعطائه ما يكفيه من وقت لأداء النشاط. ٢. إدماج التلميذ في أنشطة جماعية تعتمد على التفاعل مع متابعة تقبل التلاميذ له.
طيف التوحد	• نقص الانتباه والتذكر والدافعية وصعوبة الانتقال من موضوع لآخر. ٣. قدرتهم على تذكر المعلومات البصرية أفضل من تذكر المعلومات السمعية وضعف في مهارات الاستماع والتحدث.	١. شرح النشاط قبل البَدء فيه. ٢. يجب ألا يطلب منهم أن ينظروا وينصتوا في نفس الوقت لعدم قدرتهم على معالجة المعلومات الداخلة عن طريق الرؤية والسمع في نفس الوقت. ٣. يحتاجون إلى تلميحات (ملقنات) لمساعدته على عملية التذكر والاستدعاء. ٤. تقليل زمن أداء المهمة حيث لملاءمة مدى الانتباه الذي يعد قصيرًا؛ حيث تتراوح مدته من (١٠-١٥) دقيقة. ٥. التركيز على الأنشطة الحسية من خلال إعطاء نموذج أدائي للمهارة، أو استخدام الصور في التدريس حسب كل حالة. ٦. يتحدث المعلم معهم بجمل قصيرة، مركزًا على الكلمات المفتاحية، حيث ينطقها بنغمة مرتفعة مع شرح النشاط قبل البدء فيه.



الفئات	الخصائص	الاحتياجات التربوية عامة
تشتت الانتباه وفرط الحركة	• نقص الانتباه والتركيز والتذكر وصعوبة التنظيم وإنهاء المهام المكلف بها . • الحركة المستمرة والدائمة والميل إلى التسلق والتأرجح والتنقل الدائم . • قد يجد بعضهم صعوبة في تكوين صداقات مع الأقران، وكذلك صعوبة في اللعب أو مشاركة الآخرين في الأنشطة التي يقومون بها بهدوء، وصعوبة أيضًا في السلوك التكيفي والمهارات الحياتية.	١. التأكد من وصول التعليمات والتوجيهات له بشكل صحيح ، مع استخدام الأنشطة والأدوات الرياضية الجاذبة للانتباه ، وتجزئة النشاط إلى وحدات أقل تعقيدًا. ٢. مكافأة المتعلم عند كل خطوة يتمها على الوجه السليم، ومع مراعاة جلوسه في أماكن محددة، مع استخدام المُعززات المناسبة لتحديد حركته داخل الفناء .
صعوبات التعلم	• يعاني التلاميذ ذوى صعوبات التعلم من صعوبة الانتباه والتركيز والتذكر وتكوين المفاهيم ، فضلًا عن الإدراك اللفظي والبصري والذاكرة قصيرة المدى ، كما يعانون صعوبة فهم المسموع ، وربط المفردات بالسلوك والتمييز بين الكلمات المتشابهة واتباع التعليمات الشفهية واختيار المفردات المُعبرة عن التفكير وتذكرها. • يتصفون بالحركة المستمرة، والتغيرات الانفعالية السريعة أو الهدوء الزائد وعدم الرغبة في المشاركة الصفية.	١. تهيئة التلميذ قبل بدء النشاط، مع تقديم محفزات أثناء وبعد أداء النشاط . ٢. تجنب فشل المتعلمين ؛ حيث تقدم لهم المهمات التي ينجحون فيها أولاً ؛حتى يستمرون في أداء المهام المطلوبة منهم ويشعرون بالنجاح .



أساليب دعم التدريس لفئات الدمج

أساليب الدعم	اعتبارات أساليب الدعم
دعم المهارات الرياضية	• ممارسة ذوي الإعاقة الحركية والشلل الدماغي لمهارات الألعاب الرياضية يتم في ضوء قدراته الجسمية (حسب درجة ونوع الإعاقة) في جميع مهارات الألعاب الرياضية . • التأكيد على فهم فئات الدمج للسير عكس عقارب الساعة وبالأخص فئة المكفوفين. • إشراك المكفوفين في تدريبات الإحماء والإعداد البدني مع تعريفه بارتفاع الحاجز عند الوثب . • التعامل مع مفهوم الفراغ الشخصي والفراغ العام بالنسبة للمكفوفين حسيًّا ، وتدريبهم على تعرف أبعاد مكان ممارسة النشاط الرياضي بما يتضمنه من عوائق؛ لتحقيق عوامل الأمن والسلامة.
دعم الأدوات الرياضة	• أداء تدريب الإحماء باستخدام الأطواق مع ملاحظة وضع الأطواق على مسافات متساوية؛ ليتدرب عليها فئات الدمج بشكل عام والكفيف بشكل خاص . • التدريب الجيد على إدراك العوائق عند ممارسة الجري بالزجزاج سواء بالكرة أو بدون كرة. • كرة الجرس تستخدم للمكفوفين ؛ لمشاركة زملائهم في اللعب ؛ حيث يتم وضع الكرة في كيس كمصدر صوتي يستطيع الكفيف تتبعه. • تدريب التلميذ الكفيف على كيفية الانتقال في الفراغ العام والخاص باستخدام أدوات أو بدونها . • استخدام إشارة اليد مصاحبة لصفارة المعلم لفئات الدمج وبخاصة ضعاف السمع. • تعرف الكفيف الأدوات المستخدمة في النشاط الرياضي من حيث شكلها وطبيعتها .
دعم العمل في مجموعات	• مراعاة إشراك تلاميذ اضطراب طيف التوحد في الأنشطة الجماعية من خلال مجموعات صغيرة . • المسافات البينية بين المجموعات المتضمنة لفئات الدمج تكون قصيرة؛ لسهولة التواصل بينهم. • دعم المشاركة الإيجابية بين التلاميذ من فئات الدمج وزملائهم.

المحور الأول

مهارات ألعاب (كرة السلة - كرة القدم) والتمرينات الفنية الإيقاعية وعوامل الصحة والأمن والسلامة

مقدمة المحور

يهتم هذا المحور بإكساب التلاميذ التوافق الأولى للحركات والمهارات للألعاب الرياضية خلال الفراغ الشخصى والفراغ العام، وتنمية قدراتهم على أداء بعض الألعاب التمهيدية الخاصة بالألعاب الجماعية(كرة سلة -كرة قدم) بطلاقة وبراعة وبشكل صحيح، كما يؤدون بعض التمرينات الفنية الإيقاعية(للبنات)والتى من خلالها يمكنهم التعبير عن مشاعرهم واتجاهاتهم نحو أنفسهم ونحو الآخرين، وإكسابهم المتعة والبهجة، وإكسابهم القواعد والعادات الصحية والغذائية والقوامية السليمة وعوامل الأمن والسلامة أثناء ممارسة النشاط الرياضى، كما يمكنهم التعاون مع الآخرين لحل بعض المشكلات التى تواجههم أثناء ممارسة النشاط الحركى، بالإضافة إلى تقبل ذاتهم والآخرين من حولهم. كما يؤكد هذا المحور على تنمية العديد من المهارات الحياتية والقيم، والتركيز على عدد من القضايا والتحديات التي تواجه المجتمع، وذلك بما يتفق مع عمر التلاميذ وقدراتهم.



ألعاب المحور:

أولًا: كرة السلة

ثانيًا أ: كرة القدم (بنين)

ثانيًا ب: التمرينات الفنية الإيقاعية (بنات)

مهارات حياتية خاصة بالمحور

(التفكير الناقد:- تمييز أوجه الشبه وأوجه الاختلاف - القدرة على تحديد المشكلات)، (الإبداع: المرونة في توليد مجموعة من الأفكار- الطلاقة في توليد عدد كبير من البدائل أو الأفكار)،(حل المشكلات: الشعور بالمشكلة،تحديد المشكلة)،(التعاون: الالتزام بالقواعد العامة للفريق- الشعور بالانتماء للفريق)،(الإنتاجية: العمل- تقويم أداء الفريق)،(التفاوض: الإنصات الفعال - ضبط النفس - احترام الآخرين)،(احترام التنوع: قبول الرأى الآخر)،(التعاطف:فهم وتقبل الاختلافات-مساعدة الآخرين)،(المشاركة: معرفة الأدوار- الثقة فى الآخر- احترام الآخر)،(إدارة الذات: تحديد أهداف واضحة-الثقة بالنفس-تحديد الأولويات- ضبط الذات- المثابرة- احترام وتقدير الذات)، (التواصل: مهارة استخدام وسائل الاتصال- التعبير عن الذات).

القيم المتضمنة

(الاحترام وقبول الآخر- الحب -التعاون – الموضوعية – الاستقلالية - حب الاستطلاع - المثابرة – الإتقان.

القضايا المتضمنة

عدم التمييز- الصحة الوقائية - الصحة العلاجية – المواطنة - الوعى التكنولوجى - المسئولية البيئية.



نواتج التعلم الخاصة بالمحور

- في نهاية المحور ينبغي أن يكون التلميذ قادرا على أن :

١. يؤدى التوافق الأولى للحركات والمهارات الرياضية خلال الفراغ الشخصى والفراغ العام عند ممارسته (كرة السلة- كرة القدم)
٢. يؤدى حركات وأنشطة توافقية متنوعة بأدوات وبدون أدوات مرتبطة بمهارات (كرة السلة- كرة القدم)
٣. يطبق أنماط حركية متنوعة ببراعة .
٤. يطور حركاته الأساسية فى كرة السلة- كرة القدم) من خلال أداء الأنشطة الحركية المختلفة .
٥. يشارك زملاءه فى أداء أنشطة حركية توافقية مرتبطة بـ (كرة السلة- كرة القدم)
٦. يؤدى بعض الألعاب التمهيدية الخاصة بمهارات الألعاب الجماعية (كرة السلة- كرة القدم)
٧. يؤدى بعض مهارات (كرة السلة- كرة القدم) بشكل صحيح .
٨. يظهر الطلاقة الحركية أثناء ممارسته (كرة السلة- كرة القدم)
٩. يتعرف بعض المعلومات والمفاهيم الخاصة بـ (كرة السلة- كرة القدم).
١٠. يؤدى أنشطة فنية إيقاعية بمصاحبة الموسيقى أوبدونها .



١١. يؤدى أنشطة فنية إيقاعية حرة بمصاحبة الموسيقى.

١٢. يشارك زملاءه فى الأداء الإيقاعى .

١٣. يؤدى حركات توافقية تربط بين (العين-اليد- القدم) خلال أنشطة (كرة السلة- كرة القدم)

١٤. يظهر قدراته الحركية أثناء ممارسته مهارات (كرة السلة- كرة القدم)

١٥. يشارك زملاءه من ذوى الإعاقة فى ممارسة أنشطة حركية متنوعة بأدوات وبدون أدوات .

١٦. يتعرف مدى الحركات التى يسمح بها أجزاء جسمه أثناء ممارسته (كرة السلة- كرة القدم)

١٧. يحدد الأبعاد الأساسية لجسمه من خلال ممارستة (كرة السلة-كرة القدم)

١٨. يحافظ على صحته ونظافتة الشخصية .

١٩. يؤدى عادات صحية وقوامية سليمة .



٢٠. يدرك أهمية النشاط الرياضى لجسم الانسان .

٢١. يحدد أنواع الأغذية الصحية اللازمة من أجل جسم رياضى سليم .

٢٢. يراعى قواعد الأمن والسلامة أثناء ممارسته (كرة السلة- كرة القدم)

٢٣. يتعرف بعض المفاهيم والمصطلحات الشائعة المرتبطة بالصحة والقوام .

٢٤. يؤدى أنشطة حركية رياضية متنوعة تعتمد على مكونات اللياقة البدنية .

٢٥. يتعاون مع زملائه فى أداء أنشطة ومهارات حركية ورياضية مختلفة.

٢٦. يظهر تقبلًا لذاته وللآخرين من حوله

٢٧. يُقدر أوجه التشابه والاختلاف بينة وبين أقرانه.

٢٨. يتعرف المشكلات التى يمكن أن تواجهه أثناء ممارسة النشاط الرياضى .

٢٩. يتعرف الطرق المناسبة لحل مشكلات النشاط الرياضى.

٣٠. يشارك فى اقتراح حلول بديلة للمشكلات التى تواجهه أثناء ممارسة النشاط الرياضى .

٣١. يحترم آراء الآخرين.

٣٢. يظهر تمكنه من مهارات الاستماع الفعال لبناء علاقات صحيحة مع الآخرين.

٣٣. يشارك فى تحديد الأهداف من خلال ممارسة النشاط الرياضى.

٣٤. يبحث فى مصادر المعرفة المختلفه عن بعض المعلومات الرياضية والصحية المرتبطة بالرياضات المستهدفة.

٣٥. يدرك أهمية دوره فى الجماعة .

٣٦. يدرك أهمية وقيمة الوقت فى النشاط الرياضى .

٣٧. يقدر أهمية تحمل المسئولية تجاه الآخرين .

أولاً : كرة السلة

وصف كرة السلة

تهتم هذه اللعبة بإكساب التلاميذ التوافق الأولى للحركات والمهارات الخاصة بكرة السلة خلال الفراغ الشخصى والفراغ العام، وتنمية قدراتهم على أداء بعض الألعاب التمهيدية الخاصة بلعبة كرة السلة بطلاقة وبراعة وبشكل صحيح، وإكسابهم القواعد والعادات الصحية والغذائية والقوامية السليمة، وعوامل الأمن والسلامة أثناء ممارسة النشاط الرياضى، كما يمكنهم التواصل مع الآخرين لحل بعض المشكلات التى تواجههم أثناء ممارسة النشاط الحركى، بالإضافة إلى أساليب التعامل مع الآخرين وتقبل ذاتهم والآخرين من حولهم،كما يؤكد هذا الجزء تنمية العديد من المهارات الحياتية والقيم، والتركيز على عدد من القضايا والتحديات التي تواجه المجتمع، وبعض مهارات ريادة الأعمال وذلك بما يتفق مع عمر التلاميذ وقدراتهم.

معلومات عامة عن كرة السلة

تعد لعبة كرة السلة فى كثير من الدول المنافس الأول لكرة القدم؛ من حيث عدد المشاهدين، وهى لعبة جماعية تمد ممارسيها بالنشاط والحيوية والصحة والكفاءة الوظيفية، بما تمتاز به من مهارات حركية متنوعة ومناورات هجومية ودفاعية، يتنافس من خلالها فريقان، يتألف كلٌّ منهما من خمسة لاعبين؛ إذ يُحاول كلّ فريق منهما تسجيل أكبر عدد من الأهداف (النقاط) فى سلة الفريق الخصم، والسّلة تعلو عن مُستوى الأرض مسافةَ ثلاثةِ أمتار، ويتقرّب كلُّ فريق نحو سلة الخصم من خلال تمرير الكُرة عبر اللاعبين أو التّنطيط بها، ومن محظورات اللعبة الاحتكاك البدنى الذى يُسبب العرقلة للاعبين، وكرة السلة المصغرة أو(الميني باسكت) أحد أنواع كرة السلة الخاصة بصغار السن ممن تقل أعمارهم عن ١٢ سنة.

مهارات كرة السلة المتضمنة بالدرس

١. وقفة الاستعداد مع مسك الكرة .
٢. المحاورة (تنطيط الكرة من الثبات والحركة)
٣. التمرير (التمريرة الصدرية)
٤. الاستقبال .(استقبال الكرة باليدين من مستوى الصدر)

دروس كرة السلة

الدرس الأول: مسك الكرة ووقفة الاستعداد
الدرس الثاني: المحاور الصغير
الدرس الثالث : الممرر الصغير
الدرس الرابع : بطل سلة وأفتخر



الدرس الأول : (مسك الكرة ووقفة الاستعداد)

نواتج التعلم

في نهاية هذا الدرس يتوقع أن يكون التلميذ قادرًا على أن:

- يؤدى التوافق الأولى للحركات والمهارات الرياضية خلال الفراغ الشخصى والفراغ العام لمهارات (كرة سلة).
- يشارك زملاءه فى أنشطة حركية توافقية بكرة السلة .
- يؤدى بعض الألعاب التمهيدية الخاصة بمهارات (كرة سلة) .
- يطور حركاته الأساسية فى كرة السلة من خلال أداء الأنشطة الحركية المختلفة .
- يتعرف بعض المعلومات والمفاهيم الخاصة بكرة السلة .
- يؤدى حركات توافقية تربط بين(العين-اليد- القدم) خلال أنشطة مرتبطة بكرة السلة .
- يتعرف مدى الحركات التى يسمح بها أجزاء جسمه أثناء ممارسة الألعاب الرياضية .
- يحافظ على صحته ونظافته الشخصية .
- يحدد أنواع الأغذية الصحية اللازمة من أجل جسم رياضى سليم .
- يتعاون مع زملائه في أداء أنشطة ومهارات حركية ورياضية مختلفة .
- يتعرف المشكلات التى يمكن أن تواجهه أثناء ممارسة النشاط الرياضى .
- يظهر تمكنه من مهارات الاستماع الفعال لبناء علاقات صحيحة مع الآخرين .

الزمن : فترة (٩٠ دقيقة)

المكان : فناء المدرسة

المواد التعليمية :

- كرات سلة - صحون بلاستيك صفارة - حائط ملائمة لأداء النشاط .

استراتيجيات التدريس :

- التعلم الذاتى - التعلم التعاونى - تعلم الأقران - التعلم بالممارسة .



تمهيد :

وقفة الاستعداد :



هي أولى المهارات التى يجب أن يتعلمها الناشئون، كما يجب أن يكونوا مستعدين للتحرك في أى اتجاه وتنقسم إلى وقفة الاستعداد الهجومية، ووقفة الاستعداد الدفاعية .

مهارة مسك الكرة:

تعتبر مهارة مسك الكرة أول وأهم مبدأ من المبادئ الأساسية فى كرة السلة؛ إذا تعتبر مهارة أساسية فى التمرير والاستلام أو استقبال الكرة. كذلك فهي مهمة جدًا أثناء التصويب؛ إذ بدونها لن يستطيع اللاعب التصويب، ونفس الشيء ينطبق على أداء المهارات الأساسية الباقية لكرة السلة .

ملحوظة هامة: قبل بدء درس التربية الرياضية على المعلم أن يقوم بتخطيط الملعب؛ ليحدد للتلاميذ أماكن وقوفهم.

وصف الدرس

يؤدى التلاميذ فى هذا الدرس مهارات وحركات انتقالية وغير انتقالية في الفراغ الشخصي والفراغ العام، كما يكتسبون بعض عناصر اللياقة البدنية خلال ممارستهم لبعض الأنشطة والتدريبات الخاصة بأولى مهارات كرة السة وقفة الاستعداد (الوقفة الصحيحة ومهارة مسك الكرة .



خطوات الدرس

الجزء التمهيدي : الأعمال الإدارية - الإحماء والإعداد البدنى (٢٥ق)

الأعمال الإدارية : (٥ق):

١. تسجيل الحضور والغياب.

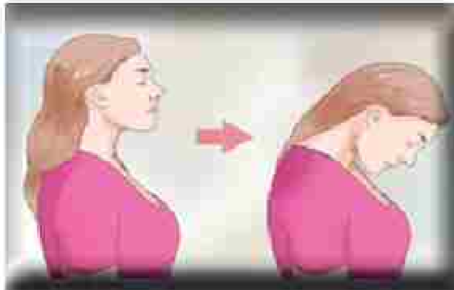
٢. ارتداء الزى الرياضى والنزول للملعب وتجهيزه.

الإحماء : إحماء حر: (٥ ق) :



* يقف التلاميذ في تشكيل انتشار حر منتظم لعمل تمرينات عامة لتهيئة جميع أجزاء الجسم كله وهذه التمرينات هى:
» توقيت منخفض .
» توقيت عالٍ .
» الوثب بالقدمين معًا للأمام ،للجانبين، للخلف .
» ميل الجذع للأمام لأسفل .
» تمرينات للأذرع دورانات – تبادل ثنى، فرد الذراعين للأمام ،لأعلى،للجانبين .
» تحريك الرأس للأمام وللخلف بالتبادل .













الإعداد البدنى العام والخاص : ١٥ ق

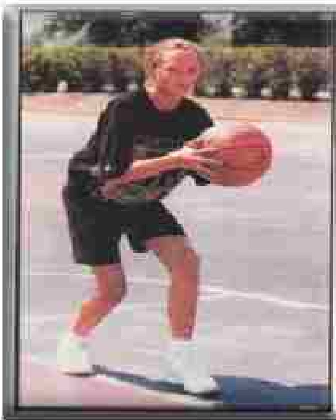




* الوثب فى المكان مع ضم الرجلين عاليًا في الهواء .
* (الوقوف) أربع قاطرات، ثم يجري أول تلميذ بالقاطرة للمس كرة أو منديل معلق والعودة بسرعة للقاطرة، حيث يكرر نفس الأداء بقية تلاميذ القاطرة.
* تحديد خطين(بداية ونهاية) ووقوف القاطرات على خط البداية، ثم الجري للمس خط النهاية، والعودة لخط البداية، ويكرر الأداء مرتين، ثم يتم تبديل التلاميذ.
* أداء نفس التدريب السابق ولكن يجرى التلاميذ بأول القاطرات للمس خط النهاية ثم العودة بسرعة؛ للمس يدى الزميل التالى والعودة نهاية القاطرة؛ ليبدأ الزميل التالى على الفور بالجرى وهكذا.

الجزء الرئيسى : أنشطة الدرس : ٥٠ق

وقفة الاستعداد ومسك الكرة :



الخطوات الفنية :

أولاً: شرح وضع الاستعداد ومسك الكرة :

١. يقصد بوضع الاستعداد الوضع الذى يتخذه التلميذ لأداء مهارات كرة السلة ويُسمح له بالاتزان بسهولة ويسر.

٢. لكى يتحقق الاتزان يجب أن يكون مركز ثقل الجسم[1] قريبًا من الأرض، وتكون القاعدة التى يرتكز عليها التلميذ كبيرة وهى ممثلة فى القدمين والمسافة بينهما، بشرط أن لا تعوق هذه المسافة حركة التلميذ، فلا تزيد أو تقل عن المسافة بين الكتفين، أو باتساع الحوض.

٣. لتحقيق هذا يقف التلميذ فى وضع وقوف المشى بمسافة مناسبة بين القدمين والأمشاط تتجه للأمام حيث يقوم بثنى الركبتين بحيث تصبح الزاوية المحصورة بين الفخذ والساق حوالى ٩٠ °، ويتبع ذلك انحناء الأكتاف للأمام وأسفل ولا تتبعه الرأس.

٤. يكون النظر للأمام والجسم كله في حالة استرخاء بدون شد.

٥. تنتشر أصابع كل يد على جانبى الكرة مع ملامسة سلاميات الأصابع للكرة. وفى هذا الوضع يمسك التلميذ كرة السلة بكلتا اليدين.

(١) مركز ثقل الجسم هو نقطة وهمية يتزن بها الجسم إذا علق فى الهواء من هذه النقطة . وبالنسبة للإنسان هى نقطة وهمية موجودة داخل تجويف الحوض.



ثانيًا: تنفيذ الواجبات الخاصة بوضع الاستعداد:

اطلب من التلاميذ ما يلى:

١. الوقوف فى وضع المشى بحيث تتقدم القدم اليسرى للأمام "إذا كنت تستخدم اليد اليمنى".
٢. فتح مسافة بين القدمين باتساع الكتفين أو الحوض.
٣. توزيع ثقل جسمك على القدمين بالتساوى.
٤. ثني مفصل الركبتين قليلاً.
٥. ميل بالجذع للأمام مع استرخاء(٢) الذراعين لأسفل.
٦. النظر للأمام واجعل الرأس فى وضعها الطبيعى.
٧. جعل عضلات الجسم في حالة استرخاء؛ بحيث تشعر بالراحة وأنت تنفذ الخطوات من ١ : ٦.
٨. الاستمرار في هذا الوضع مع العد من ١ : ١٠.
٩. الاسترخاء والرجوع لوضع الوقوف مرة أخرى.
١٠. تكرار العمل السابق من الخطوات ١ إلى ٩.

النشاط الأول : (مهارة مسك الكرة - وقفة الاستعداد) ٢٠ق



أهداف النشاط :

في نهاية هذ النشاط يتوقع أن يكون التلميذ قادرًا على أن:

١. يؤدى وقفة الاستعداد بشكل صحيح .
٢. يؤدى وقفة الاستعداد ومسك الكرة بشكل توافقى.
٣. يؤدى أشكالًا حركية متنوعة تساعده على تطوير مهاراته.

عرض النشاط :

خطوات تعليم المهارة:

يقف التلاميذ فى تشكيل مربع ناقص ضلع لتنفيذ ما يلى :

* اطلب من تلاميذك أداء نموذج كامل لمسك الكرة ووقفة الاستعداد.
* قم بتعليم التلاميذ شكل الكفين أثناء مسك الكرة و بدون كرة.
* قم بتعليم التلاميذ شكل الكفين أثناء مسك الكرة باستخدام الكرة.
* اطلب منهم وضع الرجلين بأن (تسبق رجل الأخرى).
* قم بتعليم التلاميذ وضع الجذع في وقفة الاستعداد.

(٢) معنى استرخاء العضلات : أن لا تكون العضلات فى حالة شد وبحيث لا تسبب تعبًا للتلميذ ،ويكون الوضع الذى يتخذه التلميذ بطريقة يشعر فيها بالراحة كوضع الوقوف مثلًا.



النشاط الثانى : تمرينات متنوعة (١٥ق):

أهداف النشاط :



في نهاية هذ النشاط يتوقع أن يكون التلميذ قادرًا على أن:

١. يمسك الكرة بصورة صحيحة.
٢. يتحكم فى الكرة بسهولة ويسر.
٣. يؤدى أنشطة متنوعة يتقن من خلالها مهارة مسك الكرة ووقفة الاستعداد.

عرض النشاط :



اطلب من تلاميذك تنفيذ التدريبات التالية على مسك الكرة:

* مسك الكرة والضغط عليها بالأصابع بقوة.
* قذف الكرة عاليًا والتقاطها عن طريق مسكها بالمسكة الصحيحة.
* حمل الكرة على يد واحدة ثم قذفها لأعلى واستلامها على نفس اليد ويكرر باليد الأخرى.
* قذف الكرة من فوق الرأس من يد إلى أخرى.
* قذف الكرة للأمام ولأعلى والجرى لمسكها قبل سقوطها على الأرض.
* تبادل الكرة والتحرك أمامًا من أسفل الركبة.
* قذف الكرة على الحائط بلطف ومسكها قبل سقوطها على الأرض.
* الوقوف أمام حائط على بعد ٥م وقذف الكرة للحائط بلطف ثم الجرى للأمام لمسك الكرة قبل سقوطها.
* عكس التدريب السابق ولكن المسافة ٣م وتقذف الكرة بشدة مع رجوع التلميذ للخلف.
* الوقوف أمام حائط على بعد ٥م، ثم قذف الكرة على الحائط بزاوية جهة اليمين؛ حتى ترتد بزاوية ثم يجري التلميذ للجانب باتجاه الكرة لمسكها، ويكرر التدريب جهة اليسار.
* قذف الكرة عاليًا ، والوثب لمسكها فوق الرأس.



النشاط الثالث : لعبة الصحن الطائر: (١٥ق)

أهداف النشاط :

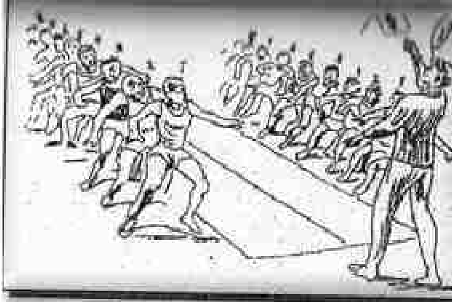
في نهاية هذ النشاط يتوقع أن يكون التلميذ قادرًا على أن:

١. يطور من مهاراته الحركية من خلال النشاط .
٢. يؤدى مهارات توافقية أثناء النشاط تربط بين العين واليد والقدم أثناء متابعة الأطباق الطائرة .
٣. يطور قدرته على التوقع ورد الفعل السريع .



عرض النشاط :

* قسم التلاميذ إلى فريقين، كل فريق عشرة تلاميذ، على أن يحمل كل منهم رقمًا من ١ إلى ١٠ .



* قم بتقسيم الملعب بثلاثة خطوط متوازية المسافة بين كل خط وآخر متران.
* قف على خط الوسط وبيدك الصحون الطائرة (ولتكن ١٠ صحون - بعدد تلاميذ المجموعات).
* اطلب من أحد الفرق الوقوف على يمينك، والفريق الآخر على يسارك .



* تبدأ اللعبة برمى أحد الصحون عاليًا ثم تقول مثلا: رقم (١)، فينطلق التلميذان اللذان يحملان الرقم (١) لالتقاط الصحن والعودة إلى فريقهما وتستمر اللعبة بالنداء على بقية الأرقام.
* قواعد اللعبة:
* الفريق الذى يلتقط أكبر عدد من الصحون يعد فائزًا.

الجزءالختامى: لعبة الفريق السريع: (١٥ق):

تنفيذ النشاط :

* قم برسم دائرة فى منتصف الملعب .
* قسم تلاميذك إلى فريقين على كل قاطرتين .
* يقف تلاميذ الفريقين حول الدائرة بحيث يترك مسافات متساوية بين القاطرة والأخرى .
* تبدأ اللعبة بالهرولة حول الدائرة، وعند سماع الإشارة، ينطلق آخر تلميذ من كل قاطرة باتجاه الأمام من يمين التلاميذ، فى الوقت الذى تستمر القاطرة بالهرولة وتستمر اللعبة بإعطاء الإشارة لآخر تلميذ.

قواعد اللعبة:

١. يجب أن يحافظ تلاميذ الفريقين على سرعتهم فى الهرولة.
٢. التلميذ الذى يصل قبل خصمه يمنح نقطة لفريقه.
٣. الفريق الذي يجمع أكبر عدد ممكن من النقاط يعد فائزًا (ويطلق عليه الفريق السريع).

يمكن أن تلعب بطريقة أخرى وهى المرور المتعرج من بين الزملاء، ويراعى فى هذه اللعبة ترك مسافة مترين بين تلميذ وآخر.

* ثم اطلب من تلاميذك غسل الوجه واليدين .
* الاصطفاف - إلقاء التحية - الانصراف .
* اطلب من تلاميذك البحث من خلال مصادر المعرفة المختلفة عن مهارات تنطيط الكرة من الثبات والحركة .



ركن التوعية

عزيزي المعلم ...قم بتوعية تلاميذك بمايلي :

* كيفية انتشار العدوى :

تعد الفيروسات سببًا للكثير من الأمراض عند الأطفال. ويحدث ذلك عندما ينقل الطفل المصاب الفيروس إلى المحيطين به فى المدرسة؛ لتبدأ رحلة الانتشار، فمثلاً طفل مصاب بالبرد يسعل أو يعطس داخل حجرة الصف؛ فيستنشق الأطفال الجالسون بالقرب منه الرذاذ الملوث؛ ومن ثم ينتشر المرض؛ لذلك من الضرورى تهوية الصف بصفة مستمرة. والطفل الذي يشعر بالمرض عليه الراحة بالمنزل لحين شفائه، ثم العودة للمدرسة مرة أخرى .

أهم الأطعمة الصحية الضرورية لجسم صحى ورياضي :

* الأسماك – اللحوم – البيض – الدجاج – الخضروات – الحليب – الشوفان – التفاح – التوت – البقوليات– الموز – السبانخ.



الدرس الثانى (المحاور الصغير)

نــواتــج التعـلــم

في نهايــة هــذا الــدرس يتوقــع أن يكــون التلميــذ قــادرًا عــلى أن:

- يؤدى حركات وأنشطة توافقية متنوعة بأدوات وبدون أدوات.
- يؤدى بعض مهارات (كرة السلة) بشكل صحيح.
- يؤدى بعض الألعاب التمهيدية الخاصة بمهارات الألعاب الجماعية(كرة السلة).
- يظهر قدراته الحركية أثناء ممارسة النشاط الرياضي.
- يحدد الأبعاد الأساسية لجسمه من خلال ممارسة الألعاب الرياضية.
- يتعرف بعض المعلومات والمفاهيم الخاصة بكرة السلة.
- يؤدى عادات صحية وقوامية سليمة.
- يراعى قواعد الأمن والسلامة أثناء ممارسته للنشاط الرياضي.
- يظهر تقبلا لذاته وللآخرين من حوله.
- يتعرف الطرق المناسبة لحل مشكلات النشاط الرياضي.
- يحترم آراء الآخرين.
- يدرك أهمية وقيمة الوقت فى النشاط الرياضي.

الزمن: فترة (٩٠ دقيقة)

المكان: فناء المدرسة

المواد التعليمية:

- أطواق - حبال -(كره أو علبة فارغة) -أقماع -عصى - كرات سلة - صفارة - أى وسيلة لرسم الملعب (المتوفر لديك).

استراتيجيات التدريس:

- التعلم التعاونى - التعلم بالممارسة - حل المشكلات.



تمهيد:

مهارة تنطيط الكرة:

تعد مهارة تنطيط الكرة إحدى المهارات الأساسية البالغة الأهمية في كرة السلة، حيث يُعتبر التنطيط المهارة الرئيسية التي يجب على اللاعبين إتقانها؛ وذلك لأن اللاعب الذى لا يستطيع أن يُنطط الكرة بسهولة ويُسر، فإنه بالتأكيد لن يكون مهاجمًا. فالتنطيط عملية دفع الكرة إلى الأرض بإحدى اليدين وباتجاه معيّن وارتدادها من الأرض لإحدى اليدين أو كلاهما.

يمكن تصنيف تنطيط الكرة إلى مجموعة من المهارات تبدأ بمهارة تنطيط الكرة فى المكان باليد اليمنى واليد اليسرى، وبعد أن يتعود التلميذ السيطرة والتحكم فى الكرة بالأصابع، وكذلك إمكانية متابعة تحركات الزملاء والخصوم أثناء التنطيط ،يبدأ تعلم مهارة التنطيط أثناء الجرى.

وصف الدرس

يؤدى التلاميذ فى هذا الدرس حركات وأنشطة توافقية تظهر قدارتهم الحركية لأداء إحدى مهارات كرة السلة وهى مهارة تنطيط الكرة مراعين الأبعاد الصحيحة لجسمه خلال ممارسة النشاط وكذلك مراعين عوامل الأمن والسلامة . كما يتعلم التلاميذ في إطار ذلك الدرس- أيضًا-المهارات الحياتية والقيم المناسبة لموضوع الدرس.

خطوات الدرس

الجزء التمهيدى: الأعمال الإدارية - الإحماء والإعداد البدنى (٣٥ق)

الأعمال الإدارية: (٥ق):

١. تسجيل الحضور والغياب.
٢. ارتداء الزى الرياضى والنزول للملعب وتجهيزه.



الإحماء : إحماء حر: (٥ ق) :

قم بوضع الأدوات بشكل دائرى(أطواق – حبال –أي هدف عالٍ (ولتكن كره أو علبة فارغة)–أقماع – عصى).

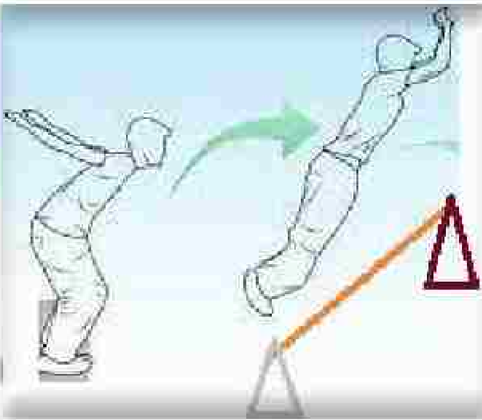
قسم التلاميذ إلى قاطرتين متباعدتين ومتوازيتين ، اطلب منهم الآتى :

* الوثب فتح ،ضم داخل ،خارج الأطواق.
* الوثب فوق حبل.
* المروق أسفل حبل.
* الوثب للمس هدف عالٍ.
* الجرى الزجزاج بين أقماع.
* الوثب بالقدمين معًا فوق عصى.





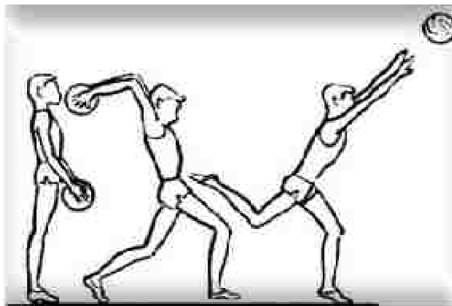






الإعداد البدنى العام والخاص : ١٥ ق

* (الوقوف) على خط البداية، والوثب فى المكان أربع مرات، ثم الجرى لنهاية الملعب والعوده لنقطة البداية .
* (وقوف الذراعين عاليًا ومسك كرة طبية) رمى كره لأقصى مسافة بتحريك الجذع والذراعين .
* (انبطاح مائل) مع تثبيت القدمين بتبادل نقل الذراعين جانبًا لرسم دائرة كاملة على الارض.
* (جلوس طويل)، ثنى الركبتين على الصدر.













* (الوقوف)،رفع الكعبين وخفضهما .
* (الوقوف في مواجهة مقعد سويدي أو صندوق منخفض)، الوثب بالقدمين على جانبى المقعد أو الصندوق .
* (جلوس على أربعة)، وثبة الأرنب عدده مرات والعودة .

الجزء الرئيسى : أنشطة الدرس : ٥٠ق

مهارة المحاورة (تنطيط الكرة من الثبات والحركة):

الخطوات الفنية :

١. المحاورة تتم بالدفع المتتابع للكرة وتوجيهها إلى الأرض بواسطة الأصابع.
٢. أصابع اليد تكون متباعدة للسيطرة على أكبر مساحة من الكرة؛ لتوجيهها وتشير للأمام في اتجاه حركة الكرة.
٣. حركة الدفع بالأصابع وتتابع ثنى ومد الرسغ والذراع يجب أن تكون انسيابية ومتوافقة بحيث تبدو الكرة مرتبطة بالأصابع.
٤. أثناء المحاورة يكون النظر للأمام وتوضع اليد اليسرى أمام الجسم مع ثني الكوع لعمل حماية للكرة.
٥. فى المحاورة العالية يجب أن يكون التنطيط خارج القدم المتقدمة وللمحاورة المنخفضة تكون الكرة قريبة من الجسم.



النشاط الأول : مهارة المحاورة (تنطيط الكرة من الثبات والحركة) (٢٠ق):

أهداف النشاط :

في نهاية هذ النشاط يتوقع أن يكون التلميذ قادرًا على أن:

١. يؤدى مهارة تنطيط كرة السلة بشكل صحيح .
٢. يؤدى مهارة تنطيط كرة السلة بشكل توافقى.
٣. يمارس مهارة تنطيط كرة السلة معتمدًا على بعض عناصر اللياقة البدنية.
٤. يشارك زملاءه فى أداء مهارة تنطيط كرة السلة.



عرض النشاط :

الخطوات التعليمية :

وضع البداية:

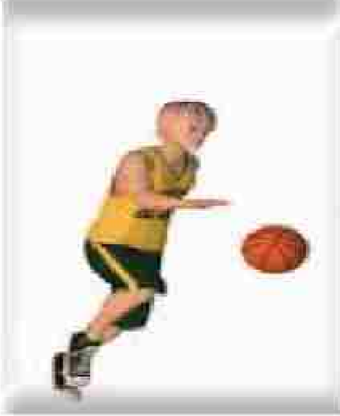
- القدمان متباعدتان فى وضع مريح.
- ثنى الوسط والركبتين.
- إمساك الكرة عند مستوى الوسط.

أولاً: تنطيط الكرة فى المكان:١٠ق

طريقة الأداء:

١. توزع الأصابع على الكرة بحيث تسيطر على أكبر مساحة منها، مع استخدام أطراف الأصابع.
٢. التحكم فى الكرة يكون بالأصابع والرسغين على أن تتولد القوة الدافعة من الذراعين والكتفين.
٣. من وضع البداية يتم دفع الكرة إلى الأرض بأصابع اليد المقابلة للقدم الخلفية.
٤. عندما ترتد الكرة من الأرض يتم استقبالها بأصابع اليد عند مستوى الركبة تقريبًا.
٥. بمجرد ملامسة الكرة لأصابع اليد عقب ارتدادها من الأرض يتم دفعها لأسفل مرة أخرى، وهكذا عقب كل ارتداد الكرة.
٦. يجب أن تكون أصابع اليد التى تدفع الكرة نحو الأرض مفتوحة؛ حتى يمكن السيطرة على الكرة.
٧. تسقط الكرة على الأرض عقب كل دفع لها بالأصابع فى نقطة تقع أمام القدم الخلفية وللخارج قليلًا.

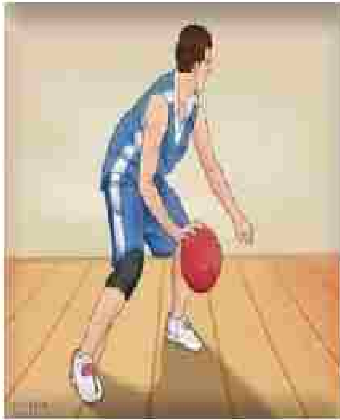




٨. يحتفظ التلميذ خلال تنطيط الكرة بوضع ساعد الذراع الأخرى أمام الصدر لحماية الكرة من المنافس.
٩. أثناء تنطيط الكرة يجب أن يكون نظر التلميذ موجهًا نحو المنافسين والزملاء.
١٠. يتم التحكم فى مستوى ارتفاع الكرة عن الأرض بثنى ومد الركبتين، وكذلك بقوة دفع الكرة نحو الأرض.
١١. الحركة الأساسية لدفع الكرة بأصابع اليد تكون عن مفصل الرسغ مع متابعتها بحركة مفصل الكوع.
١٢. عند تغيير اليد التى تقوم بتنطيط الكرة أو تغيير اتجاه التنطيط من جهة إلى أخرى يتم تغيير وضع القدمين والذراعين لحماية الكرة من المنافس.







ثانياً:تنطيط الكرة أثناء الجرى:١٠ق

يبدأ تعليم هذه المهارة بعد أن يتقن التلميذ مهارة تنطيط الكرة من المكان باليد اليمنى وباليد اليسرى، وكذلك بعد أن يتعود السيطرة والتحكم فى الكرة بأصابع اليد، ومتابعة تحركات الزملاء والمنافسين أثناء التنطيط.

طريقة الأداء:

١. تدفع الكرة بأصابع اليد؛ حتى تصل فى نقطة على الأرض أمام الجسم والمخارج قليلاً.
٢. يتناسب بعد نقطة ملامسة الكرة على الأرض من التلميذ تناسبًا طرديًا مع سرعته.
٣. كلما زادت سرعة الجرى تطلب ذلك دفع الكرة بالأصابع من الخلف عقب كل ارتداد.
٤. يجب أن تلامس الكرة الأرض فى كل مرة أثناء الجرى مع ملامسة القدم العكسية لليد التى تقوم بتنطيط الكرة.
٥. تتناسب قوة دفع الكرة بأصابع اليد فى اتجاه الأرض تناسبًا عكسيًا مع سرعة الجرى.
٦. يتناسب ارتفاع الكرة عن الأرض عقب كل ارتداد تناسبًا طرديًا مع سرعة الجرى.
٧. يجب أن يكون تنطيط الكرة دائمًا باليد البعيد عن الخصم، ويفضل خداع المنافس بالكرة قبل البدء فى التنطيط مع الجرى.

النشاط الثانى: لعبة التنطيط (١٥ق):

أهداف النشاط :

فى نهاية هذ النشاط يتوقع أن يكون التلميذ قادرًا على أن:

١. يؤدى مهارة تنطيط الكرة مع النظر للأمام.
٢. يؤدى مهارة تنطيط الكرة بشكل صحيح.
٣. يتقن مهارة تنطيط الكرة فى المكان وخلال التحرك للأمام .
٤. يجرى بالكرة بصورة صحيحة.



عرض النشاط :



- ارسم مستطيلًا بمقاس ٥ في ١٠ أمتار
- قسم التلاميذ إلى قاطرتين كل قاطرة تتكون من ٦ – ٨ تلاميذ.
- يمسك دليل كل قاطرة الكرة، بحيث يقف الفريقان على شكل خطين متوازيين المسافة بينهما ١٠ أمتار بما يشكل مستطيلاً، ويكون اتجاهها عكس الآخر.
- وعند إشارة البدء يجري دليل كل فريق في اتجاه اليسار؛ حتى يستكمل اللف حول المستطيل ويعود لمكانه الذى بدأ منه، ويسلم الكرة لزميله التالي له؛ ليكرر نفس ما سبق من تنطيط الكرة حول المستطيل.
- وضح للتلاميذ ضرورة إكمال الفريق لمسافة التنطيط قبل منافسه.
- **التسجيل :**

يفوز الفريق الذى يستكمل كل أعضائه تنطيط الكرة حول المستطيل كاملاً ويعود لمكانه الأصلى قبل منافسيه.

- **تنويعات:**

يمكن استخدام اليد الضعيفة (اليد الأخرى)، ويمكن تنطيط الكرة فى الاتجاه المعاكس(لليمين)، كما يمكن لتلاميذ كل فريق أن يجروا بالكرة زجزاج بين أفراد الفريقين.

النشاط الثالث : لعبة المحاورة مع الإشارة (١٥ق):

أهداف النشاط :

في نهاية هذ النشاط يتوقع أن يكون التلميذ قادرًا على أن:

١. يؤدى مهارة تنطيط الكرة مع النظر أمامًا.
٢. يؤدى المحاورة بكلتا اليدين.

عرض النشاط :



- يصطف التلاميذ فى مجموعات خارج الحد النهائى للملعب وكل تلميذ معه كرة.
- خذ مكانك خارج الحد النهائى المقابل.
- قم بإعطاء إشارة البدء وذراعك عالية والكف مفتوح؛ ليحاور التلاميذ أمامًا، وعند قفل قبضة اليد يتوقف التلاميذ للمحاورة فى المكان.
- وهكذا المحاورة أمامًا وبسرعة للكف المفتوحة والمحاورة أثناء الوقوف عند قفل القبضة.



* عند وصول المجموعة إلى نهاية الملعب يعودون لمحاورة حرة حتى خط البداية مرة أخرى.
* يستمر التدريب للمجموعات الأخرى لفترة ٥ ق.
* يراعى التدريب على المحاورة بكلتا اليدين.
* **تنويعات:**
* أداء بعض مناورات المحاورة المنخفضة (الارتكاز الخلفى ......إلخ).
* الرجوع محاورة سريعة فى صورة منافسة بين تلاميذ المجموعة.

الجزء الختامى: لعبة الدوران والأرقام: (١٥ق):

تنفيذ النشاط :

* قسم التلاميذ إلى أربعة فرق، كل فريق خمسة تلاميذ.
* ارسم دائرة قطرها أربعة أمتار، وارسم حولها دائرة أخرى قطرها عشرة أمتار.
* يجلس التلاميذ على شكل قاطرات بحيث يشكل جلوس الفرق علامة (+) ويجلس التلميذ الأول من كل فريق على قوس الدائرة الصغيرة، والتلميذ الأخير من كل فريق على قوس الدائرة الكبيرة. ويتم توزيع بقية التلاميذ بين التلميذين الأول والأخير.
* يعطى لكل تلميذ رقمًا من واحد إلى خمسة.
* قم بالنداء على أحد الأرقام، مثلا (٢) ينطلق التلاميذ الذين يحملون الرقم (٢) للدوران حول الدائرة الكبيرة، عكس دوران عقرب الساعة، ثم العودة للجلوس فى أماكنهم، والتلميذ الذى يجلس فى محله قبل بقية التلاميذ يمنح لفريقه نقطة، وهكذا تستمر اللعبة بالنداء على بقية الأرقام، وعند انتهاء جميع التلاميذ من أداء دورهم فى اللعبة تحسب نقاط كل فريق لتحديد الفائز بأكثرية النقاط.
* اطلب من تلاميذك غسل الوجه واليدين .
* الاصطفاف – إلقاء التحية – الانصراف .
* اطلب من تلاميذك البحث من خلال مصادر المعرفة المختلفة عن مهارات التمرير واستقبال الكرة .



ركن التوعية

عزيزي المعلم ...قم بتوعية تلاميذك بمايلي :

* ضرورة مزاولة ٦٠ دقيقة يوميًا على الأقل من النشاط البدني بشكل معتدل، ومن الأمثلة على ذلك المشى والجرى ولعب كرة القدم وكرة السلة وركوب الدراجات .
* يجب استشارة الطبيب لمعرفة أنواع وكميات النشاط البدنى الآمن التى يحتاجها التلاميذ ذوى الاحتياجات الخاصة .

عوامل الأمن والسلامة التى يجب مراعاتها عند ممارسة النشاط الرياضى :

* عدم اصطحاب أية متعلقات شخصية أثناء ممارسة النشاط الرياضى حُلى - ساعة - خواتم ...
* عدم تناول أية أطعمة أثناء ممارسة النشاط الرياضى .
* عدم وجود أية عوائق مضرة بالتلاميذ أثناء ممارسة النشاط .
* الحفاظ على المسافات البينية بين التلاميذ .
* أداء المهارة بما تتطلبه من أجزاء الجسم المختلفة.
* ارتداء الأحذية والملابس الملائمة مع الطقس ونوع النشاط .
* تجنب ممارسة الألعاب الرياضية بعد الأكل مباشرة .
* تجنب ممارسة التمارين ذات الأحمال العالية والتي لا تتلاءم والفئة العمرية للتلاميذ .



الدرس الثالث (الممر الصغير)

نواتج التعلم

في نهاية هذا الدرس يتوقع أن يكون التلميذ قادرًا على أن:

- يطبق أنماطا حركية متنوعة ببراعة .
- يظهر الطلاقة الحركية أثناء ممارسته لكرة السلة .
- يؤدى بعض الألعاب التمهيدية الخاصة بمهارات كرة السلة.
- يشارك زملاءه من ذوى الإعاقة فى ممارسة أنشطة حركية متنوعة بأدوات وبدون أدوات .
- يدرك أهمية النشاط الرياضى لجسم الانسان .
- يؤدى أنشطة حركية رياضية متنوعة تعتمد على مكونات اللياقة البدنية .
- يتعرف بعض المعلومات والمفاهيم الخاصة بكرة السلة .
- يتعرف بعض المفاهيم والمصطلحات الشائعة المرتبطة بالصحة والقوام .
- يُقدر أوجه التشابه والاختلاف بينه وبين أقرانه .
- يشارك فى اقتراح حلول بديلة للمشكلات التى تواجهه أثناء ممارسة كرة السلة .
- يبحث فى مصادر المعرفة المختلفه عن بعض المعلومات الرياضية والصحية .
- يدرك أهمية دوره فى الجماعة .
- يقدر أهمية تحمل المسئولية تجاه الآخرين .

الزمن : فترة (٩٠ دقيقة)

المكان : فناء المدرسة -صالة الألعاب .

المواد التعليمية :

- كرات سلة - صندوق - مجسمات لثمار وشجرة - صفارة .

استراتيجيات التدريس :

- التعلم التعاونى - تعلم الأقران - حل المشكلات - التقليد بالنموذج.



تمهيد :

مهارة التمريرة الصدرية :

تعتبر مهارة التمريرة الصدرية من المهارات الأساسية الهجومية فى كرة السلة، بحيث تحتلّ مرتبة جيّدة من حيث الأهمية بعد مهارة التصويب والإحساس، تبعًا لتأثيرها على نتائج الأداء. والتمريرة الصدرية هي عملية دفع وتوجيه الكرة من لاعب إلى لاعب آخر بصورة دقيقة جدًا؛ تجنّبًا من قطعها من قِبل المنافس وحتي محاولة الوصول إلى هدف المنافس بأمان.

مهارة استقبال الكرة باليدين من مستوى الصدر:

يستخدم هذا النوع من التمرير فى توصيل الكرة إلى زميل فى حالة عدم وجود أى من المدافعين يمكن أن يعترض طريق الكرة، وبالرغم من أن هذا النوع من التمرير بدأ يقل استخدامه فى المباريات الدولية، ألا أنه مازالت الحاجة إلى استخدامه قائمة خاصة في مباريات البنات والناشئين؛ نظرًا لأنه يؤدى من وضع الاستعداد الهجومي دون إجراء أية تعديلات عليه، كما أنه يعد أسهل التمريرات من حيث الأداء لمناسبته للقدرات البدنية لهذه الفئة العمرية من التلاميذ.

وصف الدرس

يؤدى التلاميذ فى هذا الدرس أول مهارات التمرير وأهمها وهى التمريرة الصدرية وكذلك مهارة استقبال الكرة من الزميل من خلال مجموعة من الأنشطة التمهيدية التى يتمكن من خلالها إظهار قدراته الحركية بطلاقة معتمدًا على ما اكتسبه من مكونات لياقة بدنية كالسرعة والرشاقة والقوة والتحمل.

خطوات الدرس

الجزء التمهيدى : الأعمال الإدارية - الإحماء والإعداد البدنى (٢٥ق)

الأعمال الإدارية : (٥ق):

١. النزول للملعب وتسجيل الغياب .
٢. التأكد من وقوف التلاميذ فى قاطرات.



الإحماء : لعبة أسرع شجرة (٥ ق):

اطلب من التلاميذ الوقوف فى قاطرات كل قاطرة تمثل فريق.

* بجانب كل قاطرة صندوق به عدد من مجسمات الثمار تم إعدادها يدويًّا؛ ليمثل أحد أنواع الفاكهة.
* أمام كل قاطرة مجموعة من الموانع يتخطاها كل تلميذ؛ ليصل للشجرة الخاصة بفريقه (نموذج مبسط لشجرة أو أى مجسم بديل يمثل الشجرة)
* عند إعطاء إشارة البدء ينطلق أول تلميذ من كل فريق مع أخذ مجسم الفاكهة الخاصة بفريقه.
* قيام التلميذ بالوثب فتح، ضم داخل، خارج الأطواق.
* الوثب فوق عصى بالقدمين معًا.
* الجرى الزجزاج حول عدد أربعة أقماع.
* وضع الفاكهة فى الشجرة الخاصة بفريقه.
* الجرى للمس يد الزميل التالى له فى القاطرة ليقوم بنفس الأداء وهكذا.
* الفريق الذى ينتهى الأول هو الفائز.

الإعداد البدنى العام والخاص : ١٥ ق

اطلب من تلاميذك الوقوف بحيث يشكلون عددًا زوجيًّا وليكن (٨) تلاميذ مثلًا فى شكل دائرة، على أن يمسك التلميذ رقم (١) الكرة.

* يبدأ النشاط بتمرير (١) إلى (٣) والجرى من خلف (٢) ليأخذ مكانه.
* يمرر (٣) إلى (٥) ويجرى من خلف (٤) ليأخذ مكانه.
* يمرر (٥) إلى (٧) ويحل محله.
* يمرر (٧) إلى (٢) ويأخذ مكانه.
* وهكذا يستمر التدريب بنفس الأسلوب لفترة ٣ دقائق.

يمكن التقدم بنفس التمرين على النحو التالى :

* يقسم التلاميذ إلى أكثر من دائرة على أن يكون عدد التلاميذ فى كل منها زوجيًّا.
* استخدام كرتين فى الأداء على أن يكون الفاصل بين كل كرتين تلميذين على الأقل.
* أداء النشاط فى صورة اختيار من واحد من الأسلوبين التاليين:

أ- محاولة أداء أكبر عدد من التمريرات فى زمن محدد (٣ دقائق مثلاً).

ب- محاولة أداء عدد محدد من التمريرات فى أقل زمن ممكن.





الجزء الرئيسى : أنشطة الدرس : ٥٠ق

التمريرة الصدرية:

الخطوات الفنية :

١. اليدان تمسكان بالكرة أمام الجسم – ثم تمتد الذراعان عند التمرير للأمام وتتابع الأصابع والرسغ الكرة بعد تمريرها والكفان تتجهان إلى الخارج.
٢. الجذع يميل قليلًا للأمام خلف التمريرة لتقويتها.
٣. القدمان متجاورتان أو تتقدم إحداهما الأخرى، نقل وزن الجسم على القدم الأمامية مع ثنى الركبتين قليلًا، ثم تمتدان عند أداء التمريرة .

النشاط الأول : مهارة المحاورة (تنطيط الكرة من الثبات والحركة) (٢٠ق):

أهداف النشاط :

فى نهاية هذ النشاط يتوقع أن يكون التلميذ قادرًا على أن:

١. يؤدى مهارة التمريرة الصدرية بشكل صحيح.
٢. يؤدى مهارة التمريرة الصدرية من خلال أنماط حركية متنوعة .
٣. يؤدى مهارة التمريرة الصدرية بالربط بين حركات الذراعين والرجلين .
٤. يشارك زملاءه الأداء.

عرض النشاط :

خطوات تعليم المهارة:

إعطاء التلاميذ فكرة نظرية عن المهارة. ثم اطلب منهم الوقوف فى تشكيل مربع ناقص ضلع لتكليفهم بما يلى :

* أداء نموذج كامل للمهارة.
* المراجعة على مسك الكرة والوقفة الصحيحة.
* أداء حركات الذراعين.
* أداء حركات الرجلين.
* الربط بين حركات الذراعين وحركات الرجلين.
* أداء المهارة على الحائط.
* تمرينات زوجية متدرجة فى الصعوبة.







أداء نموذج كامل للمهارة



أداء نموذج كامل للمهارة



انتشار الأصابع على الكرة



المراجعة على مسك الكرة



تعليم حركات الذراعين



تعليم حركات الرجلين



أداء المهارة على الحائط



مهارة استقبال الكرة باليدين من مستوى الصدر:

الخطوات الفنية:

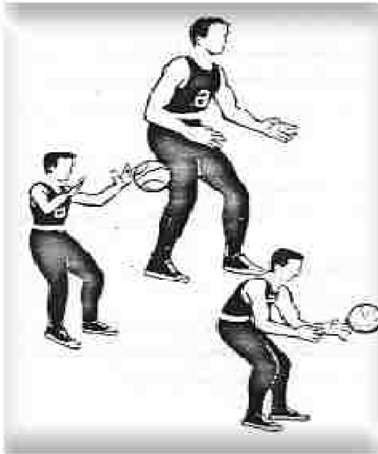
١. يميل الجسم قليلًا في اتجاه الكرة وترفع اليدان في مستوى الوسط وتتجهان للأمام .
٢. تؤخذ خطوة في اتجاه الكرة مع انثناء بسيط عند الركبتين.
٣. عند وصول الكرة تمتد الذراعان أمامًا لاستقبالها وتلامسها الأصابع فقط دون راحتي اليدين وتسحبها للداخل نحو الصدر، مع خطوة للخلف لامتصاص قوة التمرير

النشاط الثاني: (مهارة استقبال الكرة باليدين من مستوى الصدر) ١٥ق:

أهداف النشاط :

في نهاية هذ النشاط يتوقع أن يكون التلميذ قادرًا على أن:

١. يؤدى مهارة استقبال الكرة بشكل صحيح.
٢. يؤدى مهارة استقبال الكرة من خلال أنماط حركية متنوعة .
٣. يقدر دوره أثناء الأداء الجماعى .
٤. يشعر بالفرح والسرور أثناء أداء النشاط الرياضى الجماعى.



عرض النشاط :

خطوات تعليم المهارة:

* أداء الحركة بدون كرة .
* رمي الكرة عاليًا ثم الوثب لاستقبالها .
* تمرير الكرة نحو الجدار والتقدم لاستقبالها .
* استقبال الكرة القادمة من الزميل .
* استقبال الكرة من خلال الوقوف في منتصف الدائرة التى يشكلها خمسة لاعبين ثم إعادتها مرة أخرى .
* استقبال الكرة المتدحرجة والمرتدة من الأرض .

النشاط الثالث : لعبة الحارس فى الحلقة:(١٥ق):

أهداف النشاط :

في نهاية هذ النشاط يتوقع أن يكون التلميذ قادرًا على أن:

١. يؤدى التمريرة الصدرية بطريقة صحيحة.
٢. يستلم الكرة من مستوى الصدر بطريقة سليمة.
٣. يؤدى مهارتى التمريرة الصدرية واستلام الكرة من مستوى الصدر بطلاقة.



عرض النشاط :

- ❋ اطلب من تلاميذك الوقوف على شكل قاطرتين مواجهتين .
- ❋ اطلب من التلميذ الأول من القاطرة الأولى تمرير الكرة إلى التلميذ الأول من القاطرة الثانية.
- ❋ يتحرك التلميذ الأول من القاطرة الأولى بالجرى والرجوع فى نهاية القاطرة .
- ❋ يستلم التلميذ الأول بالقاطرة الثانية الكرة؛ ليمررها للتلميذ الثاني بالقاطرة الأولى، ثم يجرى ليقف نهاية قاطرته.
- ❋ وهكذا يستمر الأداء حتى ينتهى تلاميذ القاطرتين من أداء مهارتى تسليم وتسلم الكرة بشكل صحيح .
- ❋ يكرر الأداء حتى يتأكد المعلم من الأداء الصحيح. ثم عمل مسابقة بين التلاميذ .
- ❋ أداء نفس التمرين السابق، ولكن قم بتقسيم التلاميذ على شكل قاطرات على أن تكون كل قاطرتين متواجهتين فريقًا واحدًا .
- ❋ الفريق الفائز من ينهى تمرير واستلام الكرة أولًا بعد إشارة المعلم وبشكل صحيح وبدون سقوط الكرة .

الجزءالختامى: لعبة الدوران والأرقام: (١٥ق):

تنفيذ النشاط :

- ❋ عمل تمرينات إطالات لعضلات الذراعين والرجلين .
- ❋ عمل مرجحات للذراعين والرجلين .
- ❋ غسل الوجه واليدين .
- ❋ الاصطفاف – إلقاء التحية – الانصراف.



ركن التوعية

عزيزي المعلم ...قم بتوعية تلاميذك بمايلي :

بعض المعلومات المهمة عن التمريرة الصدرية

* تعتبر التمريرة الصدرية الأكثر شيوعًا فى رياضة كرة السلة.
* تمسك الكرة فيها بكلتا اليدين والأصابع منبسطة على امتدادها.
* عدم ملامسة راحة اليد للكرة.
* إصبعا الإبهام فى اليدين يكوّنان زاوية حادة.
* الكرة تكون فى مواجهة الصدر مباشرة.
* تؤدى التمريرة بدفعة قوية للأمام من الذراعين وسريعة ومتزامنة من الرسغين.
* المبتدئون يجب أن يتحركوا أمامًا في اتجاه التمريرة.
* مد وبسط الذراع بالكامل من أجل المتابعة السليمة للكرة وتنسحب راحتا اليدين عند تمام التمريرة.
* من المهم أن تكون التمريرة فى مستوى أعلى من الوسط وأدنى من الرأس بحيث لا ترتفع عنها؛ليتمكن المستلم من تسلمها بسهولة .

التشوهات القوامية :

* هى التشوهات التى تصيب قوام الانسان، وهناك عوامل مؤثرة أخرى مثل الوراثة - الجوانب النفسية - المرونة - استقامة أجزاء الجسم .

فوائد النشاط البدنى لجسم الإنسان :

* تحسين اللياقة العضلية ولياقة القلب والجهاز التنفسى.
* تحسين الصحة العقلية والمزاج.
* تحسين صحة العظام والصحة الوظيفية.
* مهم لتوازن الجسم والحفاظ على وزن صحى.
* الحد من مخاطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم، وأمراض القلب التاجية، والسكتة الدماغية، وداء السكرى، ومختلف أنواع السرطانات والاكتئاب.
* الحد من مخاطر السقوط والإصابة بكسور العظام والفقرات.
* نقص النشاط البدنى أحد عوامل الخطر الرئيسة للتعرض للوفاة فى العالم.



الدرس الرابع (بطل سلة وأفتخر)

نـواتـج التعـلـم

في نهايـة هـذا الـدرس يتوقـع أن يكـون التلميـذ قـادرًا عـلى أن:

- يؤدى حركات وأنشطة توافقية متنوعة بأدوات وبدون أدوات .
- يظهر قدراته الحركية أثناء ممارسة كرة السلة .
- يؤدى مهارات التآزر بطلاقة وبراعة .
- يؤدى أنشطة حركية رياضية متنوعة تعتمد على مكونات اللياقة البدنية .
- يتحرك بأمان وفاعلية وكفاءة وثقة أثناء أداء المهارات الحركية .
- يشارك فى تحديد الأهداف من خلال ممارسة النشاط الرياضى .
- يدرك أهمية وقيمة الوقت فى النشاط الرياضى .

الزمن : فترة (٩٠ دقيقة)

المكان : فناء المدرسة أو الصالة المغلقة .

المواد التعليمية :

- كرات سلة - ساعة إيقاف - صفارة.

استراتيجيات التدريس :

- التعلم التعاونى - حل المشكلات.



وصف الدرس

يتم فى هذا الدرس تقييم التلاميذ ومعرفة ما تم إنجازه من خلال تدريبات تشمل المهارات التى تم دراستها هذا الشهر بلعبة كرة السلة ؛ لتقييم التلميذ وتحديد مستواه واختيار المتميزين للاشتراك فى هذه الألعاب فى الأنشطة الخارجية والبطولات القادمة. على اعتبار أن دور المناهج المساعدة فى صناعة البطل واكتشاف مؤشرات النبوغ لدى التلاميذ عند ممارسة كرة السلة.

خطوات الدرس

الجزء التمهيدى : الأعمال الإدارية - الإحماء والإعداد البدنى (٢٥ق)

الأعمال الإدارية : (٥ق):

١ . النزول للمعلب وتسجيل الغياب .

الإحماء : لعبة أسرع شجرة (٥ ق):

تمرينات عامة لتهيئة جميع أجزاء الجسم كله من (الجرى - الوثب - ومن الثبات).

الإعداد البدنى العام والخاص : ١٥ ق



* الوثب فى المكان عدة مرات والقدمان مفرودتان ، ثم الوثب مع ضم القدمين وثنى الركبتين على الصدر عاليًا .
* ارسم مربعًا على الأرض بطول ٥٠سم لكل ضلع باستخدام الطباشير، أو بالشريط اللاصق، اطلب من تلاميذك القفز من زاوية إلى زاوية بشكل عشوائى .
* الوقوف أمام حائط ثنى وفرد الذراعين عدة مرات .



* (الوقوف - الظهر في مواجه الحائط)، محاولة الوصول لوضع الجلوس مع سند الظهر على الحائط والثبات فى هذا الوضع.
* (الجلوس الطويل أمام حائط)، الاستناد على اليدين الخلفيتين ومحاوله المشى بالقدمين؛ حتى الوصول بالقدمين موازين للأرض مع الثبات.






الجزء الرئيسى : أنشطة الدرس : ٥٠ق

النشاط الأول : مهارة المحاورة (تنطيط الكرة من الثبات والحركة) (٢٠ق):

أهداف النشاط :

فى نهاية هذ النشاط يتوقع أن يكون التلميذ قادرًا على أن:

١. يؤدى مهارة وقفة الاستعداد بشكل صحيح.
٢. يؤدى مهارة مسك الكرة بشكل صحيح.
٣. يؤدى مهارة تمرير الكرة فى كرة السلة بشكل صحيح.
٤. يشارك فى تحقيق أهداف التعلم أثناء تقيمه.

تنفيذ النشاط :

اطلب من تلاميذك الوقوف كل اثنين مواجهين انتشارًا بالملعب والمسافة بينهما حوالى ٢م .(الوقوف بترتيب كشف أسماء الفصل - لسهولة التسجيل).

* التلميذ الأول يحمل رقم (١) والتلميذ الثانى رقم (٢).
* يبدأ اللعب بأن تكون الكرة مع التلميذ رقم (١) ويقسم النشاط لقسمين :
  ١. القسم الأول : وقفة الاستعداد ومسك الكرة. ١٥ ق
  ٢. القسم الثانى: تمرير واستلام الكرة. ٢٠ق

أولاً : وقفة الاستعداد ومسك الكرة

* اطلب من جميع التلاميذ الذين يحملون رقم (١) ببدء النشاط.
* اطلب منهم عند سماع رقم (١) أن يقوموا بمسك الكره بالشكل الصحيح والوقوف وقفة الاستعداد كما تعلموها.





- اطلب منهم الثبات فى هذا الوضع، وقم بتسجيل ملاحظاتك وتقيمك لهم فى استمارة التقيم .
- اطلب من المجموعة الثانية أخذ الكرة من الزميل المواجه والقيام بنفس الأداء، وقم بتسجيل الأداء .
- لكل تلميذ محاولتان. وتحسب المحاولة الأعلى والأفضل.

ثانياً: تمرير واستلام الكرة



- اطلب من جميع التلاميذ الذين يحملون رقم (١) ببدء النشاط والكرة معهم .
- اطلب منهم عند سماع رقم (١) أن يقوموا بمسك الكره بالشكل الصحيح، وتمرير الكرة للزميل المواجه على أن يستقبلها التلميذ رقم (٢) بشكل صحيح.
- يتم تبديل الأدوار.
- لكل تلميذ محاولتان للتمرير ومحاولتان للاستقبال.
- تحسب المحاولة الأعلى والأفضل ، وتسجل فى استمارة التقيم.

النشاط الثانى: المحاورة حول الملعب (١٥ق):

أهداف النشاط :

فى نهاية هذ النشاط يتوقع أن يكون التلميذ قادرًا على أن:

١. يؤدى مهارة تنطيط كرة السلة بشكل صحيح .
٢. يؤدى مهارة تنطيط كرة السلة بشكل توافقى.
٣. يتحرك بأمان أثناء أداء النشاط .
٤. يهتم بالزمن أثناء أداء النشاط .

عرض النشاط :



- قم برسم خطى بداية ونهاية الملعب.
- قسم التلاميذ إلى ٤ قاطرات (أو بعدد الكرات التى لديك) تتكون كل قاطرة من (٨ – ١٠) تلاميذ.
- اطلب منهم الوقوف قاطرات على خط بداية الملعب، بحيث تكون المسافة بين كل قاطرة وأخرى من متر إلى مترين. (لعمل تنطيط لنهاية الملعب ثم العودة لخط البداية مع حساب الزمن).
- اطلب من التلميذ الأول بكل قاطرة أن يقف ومعه كرة سلة .
- اطلب من التلميذ الأول من كل قاطرة عند سماع إشارة البدء أن يجرى مع



تنطيط الكرة للأمام بشكل صحيح وبسرعة إلى أن يصل لخط النهاية، ثم العوده بسرعة مع الاستمرار فى تنطيط الكرة إلى أن يصل لخط البداية، وإعطاء الكرة للزميل التالي والوقوف فى نهايه القاطرة .

* قم بحساب الزمن لكل تلميذ .
* يبدأ التلميذ التالى بأداء النشاط كما سبق، وهكذا حتى ينتهى جميع التلاميذ بالقاطرات .
* ثم يبدأ التلاميذ من جديد (محاولة ثانية).
* لكل تلميذ محاولتان يحتسب له أفضلهما من حيث درجة الإتقان والسرعة في إنجاز المحاولة .
* إذا سقطت الكرة من التلميذ يمكنه تناولها مرة أخرى واستكمال التمرين .

الجزءالختامى: لعبة الدوران والأرقام: (١٥ق):

تنفيذ النشاط :

* عمل تمرينات إطالات لعضلات للذراعين والرجلين .
* عمل مرجحات للذراعين والرجلين .
* غسل الوجه واليدين .
* فى نهاية الحصة اسأل تلاميذك عن انطباعهم عن لعبة كرة السلة، وماذا تعلموا منها خلال هذا الشهر؟ اجمع آراءهم واختر منهم من يمكنه الاشتراك فى الفرق الرياضية بالمدرسة.
* الاصطفاف – إلقاء التحية – الانصراف.



استمارة تقييم كرة السلة

الاسم/ .... النوع / ذكر أنثى

تاريخ الميلاد ...../ ... /............. المدرسة ....

تاريخ الاختبار ..../..................../.........................

م	المهارة المراد قياسها	مستوى أداء المهارة				مستوى اللياقة البدنية				مراعاة قواعد الأمن والسلامة		زمن أو قياس كل أداء	ملاحظات
		ضعيف	متوسط	جيد	ممتاز	ضعيف	متوسط	جيد	ممتاز	مرضي	غير مرضي		
١													
٢													
٣													



نصائح وأنشطة إثرائية فى كرة السلة

وهناك مجموعة من النصائح المهمة والأساسية بالنسبة للممرر يجب مراعاتها خلال أداء التلاميذ لأى تمرير وهى:

* قبل تمرير التلميذ الكرة يجب أن يتأكد من استعداد زميله لاستقبالها.
* تجنب تمرير الكرة عند زيادة عدد المدافعين.
* تمرر الكرة دائمًا بشيء من القوة، ولكن دون مبالغة؛ وذلك حتى يسهل على الزملاء تسلمها.
* يجب أن يجعل هدف التمرير بين يدى زميله؛ وبذلك يسهل عليه مسك الكرة بسرعة، والتمرير على منطقة الصدر للمستلم، فالتمريرات يسهل التقاطها عند تلك النقطة من الجسم؛ حيث يكون المستلم فى وضع يسمح له بعمل تمريرة أخرى دون تعديل فى مستوى ارتفاع الكرة.
* استخدام التمريرة المناسبة فى الظرف المناسب؛ حتى يتحقق الغرض منها.
* يحذر ارتكاب المخاطرات أثناء التمرير، بمعنى استخدام التمريرة المضمونة، ويتذكر دائمًا أن امتلاك الكرة هامًا جدًا، وأنه لن يستطيع إحراز الأهداف بدون الكرة.
* لا ترسل التمريرة وكأنها رسالة مرسلة بالتلغراف، حيث يمكن أن تنظر فى اتجاه ما، ثم تمرر فى اتجاه آخر، كما يمكنك أن تخدع بالتمريرة الصدرية، وعندما تؤدي التمريرة المرتدة ويمكن أن تخدع بالتمريرة المرتدة وتؤدى التمريرة الصدرية؛ لذا يفضل استخدام التمويه والخداع قبل التمرير. إن ذلك يفتح الطريق أمامك للتمرير السليم.
* مرر إلى التلميذ المستلم باتجاه الجانب البعيد من التلميذ المدافع.
* احرص على تغيير مكانك بعد التمرير؛ لأن ذلك يعنى احتمال تخلصك من المدافع، فإذا مررت الكرة إليه مرة أخرى فسوف يمكنك التصويب بحرية.
* داوم على متابعة الكرة بالذراعين.
* احتفظ براحتى اليدين بعيدًا عن الكرة.
* وإليك الآن مجموعة من التدريبات على مسك الكرة:
* قذف الكرة عاليًا والتقاطها عن طريق مسكها بالمسكة الصحيحة.
* مسك الكرة والضغط عليها بالأصابع بقوة.
* حمل الكرة على يد واحدة ثم قذفها لأعلى واستلامها على نفس اليد ويكرر باليد الأخرى.
* قذف الكرة من فوق الرأس من يد إلى أخرى.
* قذف الكرة للأمام ولأعلى والجرى ومسكها قبل سقوطها على الأرض.
* قذف الكرة على الحائط بلطف ومسكها قبل سقوطها على الأرض.
* الوقوف أمام حائط على بعد ٥ م وقذف الكرة للحائط بلطف ثم الجرى للأمام لمسك الكرة قبل سقوطها.
* عكس التدريب السابق ولكن المسافة ٣م وتقذف الكرة بشدة مع رجوع اللاعب للخلف.



نصائح وأنشطة إثرائية فى كرة السلة

* الوقوف أمام حائط على بعد ٥م قذف الكرة على الحائط بزاوية جهة اليمين؛ حتى ترتد بزاوية ثم يجرى اللاعب للجانب اتجاه الكرة لمسكها يكرر التدريب جهة اليسار .
* قذف الكرة عاليًا، والوثب لمسكها فوق الرأس.
* و الآن إليك مجموعة من التدريبات على المحاورة (تنطيط الكرة):
* يقف التلاميذ فى قاطرات على شكل مثلث، على أن يمسك دليل كل قاطرة كرة، ومع إشارة المعلم يحاول كل تلميذ حائز على الكرة تنطيطها، والاتجاه لأحد الزملاء في القاطرة الأخرى؛ ليسلمه الكرة ثم يقف خلف القاطرة.
* التنطيط بطول الملعب ثم الالتفاف حول مقعد، والعودة مرة أخرى إلى القاطرة ؛ ليسلم الكرة للزميل، وعندما يأتى دور التلميذ مرة أخرى يكون التنطيط باليد الأخرى.
* التلميذ رقم (١) يقوم بتنطيط الكرة مع الجرى حول الزملاء فى خط متعرج على أن تكون الكرة دائما بعيدة عن الزملاء، وذلك بتغيير اليد المحاورة بالطريقة التى يحددها المعلم، ثم يسلم الكرة التلميذ رقم (٢) الوقف فى المكان الذى بدأ منه، يقوم التلميذ رقم (٢) بنفس العمل وهكذا حتى رقم (٦).
* كل اثنين من التلاميذ يلعبان بكرة واحدة، حيث يقوم أحدهما بتنطيط الكرة مع التحرك فى أى مكان من الملعب، ويحاول الآخر قطع الكرة بشرط ألا يخرج التلميذ الحائز على الكرة من الملعب.
* كل اثنين من التلاميذ يلعبان بكرة واحدة داخل إحدى الدوائر الثلاث بالملعب يحاول أحدهما المحاورة بتنطيط الكرة، ويحاول الآخر قطعها بشرط ألا يخرج التلميذ الذى يقوم بالتنطيط من الدائرة.
* يقسم التلاميذ إلى مجموعات، وتقف كل مجموعة داخل دائرة من الدوائر الثلاث بالملعب، ويتسلم نصف أعضاء كل مجموعة كرات سلة، يقوم كل تلميذ حائز على كرة بتنطيطها داخل الدائرة فقط، ويحاول باقى أعضاء كل مجموعة قطع الكرة من التلميذ الحائز على الكرة، ويستبعد من كل مجموعة التلاميذ الذين يلمسون بأقدامهم حدود الدائرة، سواء كانوا يقومون بالتنطيط أو مدافعين؛ حتى يتبقى التلاميذ الحائزون على الكرة فقط، ثم يعاد نفس الإجراء مرة ومرات أخرى لتحديد التلاميذ الذين يستبعدون من أية مسابقة.
* يقف التلاميذ فى صفين على الحد النهائى للملعب، ويكون كل تلميذ من الصف الأول حائزًا على كرة.
* مع إشارة المعلم ينطلق تلاميذ الصف الأول بتنطيط الكرة بطول الملعب، ومع إشارة أخرى من المعلم ينطلق تلاميذ الصف الثانى، ويحاول كل منهم قطع الكرة من التلميذ الذى كان واقفًا بالكرة أمامه في الصف.



أساليب دعم التدريس لفئات الدمج

عزيزى المعلم عليك مراعاة التوجيهات التالية أثناء تدريس مهارات كرة السلة للفئات المدمجة:

* إشراك الكفيف في مرحلة التمريرة الصدرية من مسافة قصيرة .
* إكساب الكفيف المرونة في منطقة الرقبة من خلال تقديم تدريب تحريك الرأس للأمام والخلف بصورة مكثفة .
* توجيه الكفيف حسيًّا بضم الأرجل أثناء الوثب.
* الحرص على وجود مصدر صوتي (صوت المعلم) لتدريب الكفيف على الاتجاه للأمام.
* مساعدة الكفيف في تنفيذ مهارة مسك الكرة في شكلها الصحيح ،ثم يسحبها منه المعلم ليتعرف على شكل الكفين بدون كرة .
* تدريب الكفيف على تنطيط الكرة حسيًّا لمعرفة أبعاد الكرة وعلاقتها بجسمه.

نشاط لعبة الصحن الطائر :

* تطبيق هذ النشاط يساعد على زيادة مدى الانتباه لدى الفئات المدمجة وبالنسبة لفئة ضعاف السمع يجب التأكد من إدراك التلميذ للرقم مع استخدام اليد في التعبير عن الرقم بحيث لا يتعدى خمس أرقام .
* استبعاد التلميذ الكفيف من نشاط الصحن الطائر .

ثانيًا (أ): كرة القدم (بنين)

وصف كرة القدم

تهتم هذه اللعبة بإكساب التلاميذ التوافق الأولى للحركات والمهارات الخاصة بكرة القدم خلال الفراغ الشخصى والفراغ العام، وتنمية قدراتهم على أداء بعض الألعاب التمهيدية الخاصة بلعبة كرة قدم بطلاقة وبراعة وبشكل صحيح، وإكسابهم القواعد و العادات الصحية والغذائية والقوامية السليمة ، فضلًا عن عوامل الأمن والسلامة أثناء ممارسة النشاط الرياضى، كما يمكنهم التعاون مع الآخرين لحل بعض المشكلات التى تواجههم أثناء ممارسة النشاط الحركى المرتبط بكرة القدم، بالإضافة إلى تقبل ذاتهم والآخرين من حولهم،كما يتناول هذا الجزء تنمية العديد من المهارات الحياتية والقيم، والتركيزعلى عدد من القضايا والتحديات التي تواجه المجتمع، وذلك بما يتفق مع عمر التلاميذ وقدراتهم..

معلومات عامة عن كرة القدم

- تعتبر كرة القدم الرياضة الأكثر شعبية في العالم وهي رياضة جماعية,يلعبها فريقان يتنافسان لتسجيل الأهداف فى الفريق الآخر، ويضم فريق كرة القدم أحد عشر لاعبًا، بالإضافة إلى سبعة لاعبين للاحتياط، ويمكن تبديل ثلاث لاعبين كحد أقصى أثناء المباراة.

- يلعب اللاعبون عادةً بالكرة باستخدام أرجلهم للركل والرأس والصدر أحيانًا، ومن غير المسموح استخدام الأيدي إلا عند رميات التماس، ولكن هذا متاح فقط لـحراس المرمى. الفريق الذي يحرز أكبر عدد من الأهداف حتى نهاية المباراة يكون هو الفريق الفائز،وإذا تعادل الفريقان يلجآن إلى فترة لعب إضافية تعرف باسم " شوطي الوقت الإضافي"أو ضربات الجزاء، ويعتمد هذا على قواعد المنافسة وطبيعتها، وأهم مسابقة دولية لكرة القدم هى" كأس العالم" الذى يعقد كل أربع سنوات .

مهارات كرة القدم المتضمنة بالدرس

1. التمرير(تمرير الكرة بباطن القدم).
2. المشى بالكرة(بباطن القدم).
3. الجرى بالكرة(بباطن القدم).
4. التصويب من الثبات(بباطن القدم).
5. مهارات حارس المرمى : وقفة الاستعداد.

دروس كرة القدم

الدرس الأول: ضرب صد رد.

الدرس الثانى: اجر وسيطر.

الدرس الثالث : التصويب على الهدف.

الدرس الرابع : مهارة وسيطرة.



الدرس الأول : (ضرب صد رد)

نـواتـج التعـلـم

في نهايـة هــذا الــدرس يتوقــع أن يكــون التلميــذ قــادرًا عــلى أن:

- يؤدى التوافق الأولى للحركات والمهارات الرياضية خلال الفراغ الشخصى والفراغ العام لمهارات كرة القدم .
- يؤدى حركات وأنشطة توافقية متنوعة بأدوات وبدون أدوات لكرة القدم .
- يؤدى بعض الألعاب التمهيدية الخاصة بمهارات كرة القدم .
- يتعرف بعض المعلومات والمفاهيم الخاصة بكرة القدم .
- يؤدى حركات توافقية تربط بين(العين–اليد- القدم) خلال أنشطة كرة القدم .
- يراعى قواعد الأمن والسلامة أثناء ممارسته كرة القدم .
- يشارك زملاءه فى أداء أنشطة حركية توافقية بكرة القدم .
- يحدد الأبعاد الأساسية لجسمه من خلال ممارسته كرة القدم .
- يتعاون مع زملائه في أداء أنشطة ومهاراتٍ حركية ورياضية مختلفة .
- يظهر تقبلا لذاته وللآخرين من حوله .
- يتعرف المشكلات التى يمكن أن تواجهه أثناء ممارسة النشاط الرياضى(الجماعى).
- يودى أنشطة حركية رياضية متنوعة تعتمد على مكونات اللياقة البدنية .
- يبحث فى مصادر المعرفة المختلفه عن بعض المعلومات الرياضية

الزمن : فترة (٩٠ دقيقة)

المكان : فناء المدرسة

المواد التعليمية :

- أطواق – أقماع – سلم تدريب - كرات قدم - حائط ملائم لممارسة النشاط.

استراتيجيات التدريس :

- لعب الأدوار – التعلم التعاوني – التعلم بالممارسة - التعلم الذاتى.

تمهيد :

مهارة ركل الكرة :

تعتبر مهارة ركل الكرة من المهارات الأساسية في لعبة كرة القدم، حيث تعتمد على الدقة والذكاء والتوافق العضلى البصرى، ويجب الاهتمام قبل الركل بالنظر إلى المكان المراد إيصال الكرة له، ومراعاة الاتجاهات والعوائق الموجودة، ويوجد عدة أنواع لركل الكرة: ركل الكرة بباطن القدم، ركل الكرة بوجه القدم الداخلى.

وصف الدرس

يؤدي التلاميذ فى هذا الدرس مهارات وحركات انتقالية وغير انتقالية في الفراغ الشخصي والفراغ العام مرتبطة بكرة القدم، كما يكتسبون بعض عناصر اللياقة البدنية خلال ممارستهم بعض التدريبات وبعض مهارات كرة القدم كمهارة تمرير(ركل) الكرة بباطن القدم والمشى بالكرة بباطن القدم .

خطوات الدرس

الجزء التمهيدى : الأعمال الإدارية - الإحماء والإعداد البدنى (٢٥ق)

الأعمال الإدارية : ٥ ق:

١. النزول للمعلب وتسجيل الغياب

الإحماء: ٥ق

جرى خفيف حول الملعب مع أداء:

- ❋ رفع الركبتين عاليًا بمستوى الحوض.
- ❋ دوران الذراعين للأمام والخلف (الذراع اليمين، الذراع اليسار) بالتبادل.
- ❋ المشى مع دوران الجذع لليمين مرة، واليسار مرة ويكرر.

الإعداد البدنى العام والخاص : ١٥ ق

- ❋ أبدأ الحجل بالرجل اليسرى والثبات داخل الطوق ثم الرجل اليمنى والثبات والتكرار حتى نهاية الأطواق .
- ❋ الجرى الزجزاجى بين الأقماع.
- ❋ الجرى مع رفع الركبتين عاليًا على السلم الأرضى.











الجزء الرئيسى : أنشطة الدرس : ٥٠ ق

مهارة ركل الكرة بباطن القدم من الثبات :



الخطوات الفنية :

١. الاقتراب المناسب إلى الكرة في خط مستقيم.
٢. وضع القدم الغير الضاربة بجانب الكرة بمسافة مناسبة.
٣. اتجاه أصابع القدم الأمامية غير الضاربة باتجاه تمرير الكرة.
٤. ثني ركبة القدم غير الضاربة قليلًا
٥. رفع الذراع جانبًا بجوار القدم غير الضاربة للتوازن.
٦. ركل الكرة من منتصفها.
٧. متابعة الرجل الراكلة للكرة بعد ركلها.

النشاط الأول : مهارة ركل الكرة بباطن القدم من الثبات ١٥ ق

أهداف النشاط :

❋ **في نهاية هذ النشاط يتوقع أن يكون التلميذ قادرًا على أن:**
١. يؤدى مهارة ركل الكرة بباطن القدم بشكل صحيح .
٢. يؤدى مهارة ركل الكرة بباطن القدم بشكل توافقى.
٣. يمارس مهارة ركل الكرة بباطن القدم معتمدًا على بعض عناصر اللياقة البدنية .
٤. يتعاون مع زملائه في أداء مهارة ركل الكرة بباطن القدم.



عرض النشاط :

خطوات تعليم المهارة:

❋ اطلب من تلاميذك مسك الجزء من القدم الذى يقوم بالأداء به في المهارة.
❋ أداء المهارة بدون كرة ثم العودة للخلف.
❋ أد مع تلاميذك نموذج مهارة ركل الكرة بباطن القدم.
❋ طالب تلاميذك بأن يقف كل تلميذ في مواجهة لزميل آخر والمسافة بينهما من ٢: ٥ أمتارًا ويقوم أحدهما بضرب الكرة، بينما يقوم الآخر بإيقاف الكرة مع تكرار ذلك .



* مهارة المشى بالكرة بباطن القدم:

الخطوات الفنية :

١. وضع الرجل غير الضاربة للكرة للخلف قليلًا وإلى جانب الكرة وهى منثنية من الركبة وينقل عليها مركز ثقل الجسم.
٢. تحرك الرجل الدافعة للكرة من الخلف للأمام .
٣. ميل الجذع للإمام قليلا على أن تعمل الذراعان على توازن الجسم وتركيز النظر على الكرة.

النشاط الثانى : مهارة المشى بالكرة بباطن القدم ١٥ق

أهداف النشاط :

* **في نهاية هذ النشاط يتوقع أن يكون التلميذ قادرًا على أن:**

١. يؤدى مهارة المشى بالكرة بباطن القدم بشكل صحيح .
٢. يؤدى مهارة المشى بالكرة بباطن القدم بشكل توافقى.
٣. يمارس مهارة المشى بالكرة بباطن القدم معتمدًا على بعض عناصر اللياقة البدنية .
٤. يتعاون مع زملائه في أداء مهارة المشي بالكرة بباطن القدم.

عرض النشاط :

خطوات تعليم المهارة:



* اطلب من تلاميذك الوقوف قاطرتين مواجهتين (قاطرة أ، قاطرة ب) على أن تكون الكرة مع القاطرة(أ) لبدء النشاط.
* قم بعمل نموذج واضح مع الشرح المختصر.
* ضع الكرة أمام التلميذ الأول القاطرة(أ) واطلب منه اتخاذ الوضع الصحيح للمشي بالكرة.
* يبدأ التلميذ الأول من القاطرة بالمشي بالكرة للأمام باستخدام القدمين بالتبادل إلى أن يصل بالكرة للزميل في القاطرة المواجهة؛ حتى ينتهي جميع التلاميذ من أداء المهارة .
* ثم اطلب منهم تكرار التمرين بالمشي بالكرة للأمام باستخدام القدمين بسرعة.
* ثم اطلب منهم تكرار التمرين بالمشي بالكرة للأمام باستخدام القدمين بخط متعرج.
* قم بتشجيع تلاميذك أثناء الأداء.

النشاط الثالث : تمرير ورد ٢٠ق

أهداف النشاط :

* **في نهاية هذ النشاط يتوقع أن يكون التلميذ قادرًا على أن:**

١. يؤدى مهارة ركل الكرة بباطن القدم بطلاقة.
٢. يشارك زملاءه فى أداء مهارة التمرير بالكرة بباطن القدم .



عرض النشاط :



نشاط ١ـ ركل الكرة أمام الحائط (٥ ق) :

* قسم تلاميذك قاطرتين أو ثلاثة وفقًا لعدد الكرات.
* اطلب من تلاميذك الوقوف في مواجهة الحائط .
* اطلب منهم بدء التمرير بباطن القدم للحائط، وعند رجوع الكرة يوقفها التلميذ بباطن القدم، ثم يمررها ثانية للحائط .
* يكرر كل تلميذ النشاط بأداء خمس تمريرات، ثم يجرى لنهاية القاطرة





نشاط ٢ـ الركل مع الزميل (٥ ق) :

* قسم تلاميذك إلى قاطرتين مواجهتين بينهم مسافة من ٧ أمتار ثم ١٠ أمتار للتدرج فى الأداء .
* عند إعطاء إشارة البدء يقوم التلميذ الأول بتمرير الكرة بباطن القدم للزميل المواجه ويعود لنهاية القاطرة.
* يستلم التلميذ المواجه للكرة بباطن القدم؛ ليوقفها ثم يمررها بباطن القدم.
* يكرر الأداء حتى يؤدى كل التلاميذ نفس النشاط .
* عند إعطاء إشارة البدء يقوم التلميذ الأول فى القاطرة بالمشى بالكرة حتى يصل للقاطرة المواجه، وقبل ٢ متر يمرر الكرة للتلميذ الأول فى القاطرة المواجهة، ثم يتحرك لنهاية القاطرة المواجهة.
* يبدأ التلميذ الأول في القاطرة المواجهة بأداء مهارة المشي بالكرة قبل ٢ متر يمرر الكرة للتلميذ الأول في القاطرة المواجهة ويتحرك لنهاية لقاطرة المواجهة.
* يكرر الأداء حتي يتم التأكد من اكتساب المهارة المستهدفة.

النشاط الختامى ١٥ق

* عمل تمرينات إطالات لعضلات للذراعين والرجلين .
* عمل مرجحات للذراعين والرجلين .
* غسل الوجه واليدين .
* الاصطفاف - إلقاء التحية - الانصراف .
* اطلب من تلاميذك البحث من خلال مصادر المعرفة المختلفة عن مهارة الجري بالكرة، من خلال تعرف نبذة عن استخداماتها، وأنواعها، والخطوات الفنية والمهارية، والقواعد والقوانين الخاصة بها.



ركن التوعية

عزيزي المعلم ...قم بتوعية تلاميذك بمايلي :

ما يجب مراعاته لسلامة التلاميذ أثناء ممارسة النشاط الرياضى :

* لابد من توافر الأدوات المناسبة لكل تمرين.
* ممارسة الأنشطة فى أماكن آمنة كالملاعب أو الحدائق.
* ممارسة الأنشطة في الوقت المناسب، فلا تكون في وقت الظهيرة الحار ولا في البرد الشديد.
* مراعاة حالة المعدة، فلا يمارس التمرين بمعدة مملوءة ولا فارغة، بل يفضل أن يمضى على تناوله الطعام أكثر من ساعة.
* التركيز على عملية الإحماء قبل ممارسة التمارين. وهناك مجموعة واسعة من التمارين والأنشطة التي تلائم الأطفال، على أن تتم ممارسة جميع تمارين الإحماء ضمن عناصر السلامة المذكورة أعلاه، والتي يجب مراعاتها قبل أن يبدأ التلاميذ في أي تمرين.



الدرس الثانى : اجر وسيطر

نــواتــج التعــلــم

في نهايــة هــذا الــدرس يتوقــع أن يكــون التلميــذ قـــادرًا عــلى أن:

- يؤدى التوافق الأولى للحركات والمهارات الرياضية خلال الفراغ الشخصى والفراغ العام لمهارات كرة القدم.
- يؤدى حركات وأنشطة توافقية متنوعة بأدوات وبدون أدوات لكرة القدم.
- يؤدى بعض الألعاب التمهيدية الخاصة بمهارات الألعاب كرة القدم.
- يتعرف بعض المعلومات والمفاهيم الخاصة بكرة القدم .
- يؤدى حركات توافقية تربط بين (العين-اليد- القدم) خلال ممارسة أنشطة كرة القدم .
- يتعرف مدى الحركات التى يسمح بها أجزاء جسمه أثناء ممارسته كرة القدم.
- يحافظ على صحته ونظافته الشخصية.
- يؤدى عادات صحية وقوامية سليمة.
- يدرك أهمية النشاط الرياضى لجسم الانسان.
- يحدد أنواع الأغذية الصحية اللازمة من أجل جسم رياضى سليم.
- يدرك أهمية وقيمة الوقت فى النشاط الرياضى.
- يتعرف الطرق المناسبة لحل مشكلات النشاط الرياضى.
- يقدر أهمية تحمل المسئولية تجاه الآخرين.

الزمن : فترة (٩٠ دقيقة)

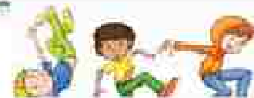
المكان : فناء المدرسة

المواد التعليمية :

- كرات قدم - أقماع تدريب - مرمى كرة قدم - صفاره - كرة خفيفة.

استراتيجيات التدريس :

- لعب الأدوار - التعلم التعاوني - التعلم الذاتى - المحاكاة والتعلم بالنموذج.



تمهيد :

مهارة الجرى بالكرة

أ- استخدامات مهارة الجرى بالكرة :-

* عندما لا تتوفر فرصة للتمرير للزميل نقوم بالجرى بالكرة .
* يستخدم الجرى بالكرة فى الوقت الذى يسبق التصويب نحو المرمى.

ب- أنواع الجرى بالكرة :-

* الجرى بالكرة بوجه القدم الخارجى .
* الجرى بالكرة بوجه القدم الداخلى .

وصف الدرس

يؤدى التلاميذ فى هذا الدرس مهارات وحركات انتقالية وغير انتقالية فى الفراغ الشخصى والفراغ العام، ويكتسب اللياقة البدنية من ممارسة بعض التمرينات وبعض مهارات كرة القدم، ويتعرف على بعض مهارات كرة القدم. مثل مهارة الجرى بالكرة بباطن القدم.

خطوات الدرس

الجزء التمهيدى : الأعمال الإدارية - الإحماء والإعداد البدنى (٢٥ق)

الأعمال الإدارية : ٥ ق:

١. النزول للملعب وتسجيل الغياب

الإحماء : ٥ ق :

* الجرى حول الملعب عدة مرات
* الجرى الجانبى حول الملعب (الجانب الأيمن)
* الجرى الجانبى حول الملعب (الجانب الأيسر)

الإعداد البدنى العام والخاص : ١٥ ق

* قسم الفصل الى قاطرتين أمام كل قاطرة ٥ أقماع .
* أعط إشارة البدء؛ ليجرى التلميذ الأول من خط البداية حتى الوصول للقمع الأول ولمسه، والرجوع بالظهر والعودة لخط البداية،



ثم الجري مرة أخرى للقمع الثاني ولمسه، والعودة بالظهر. ويكرر حتى القمع الخامس.



* بعد الانتهاء من النشاط السابق اطلب من تلاميذك الوقوف انتشارًا ثم المشي أمامًا مع الطعن أمامًا
* اطلب منهم الجرى في المكان بسرعات مختلفة.

الجزء الرئيسى : أنشطة الدرس : ٥٠ ق

مهارة الجرى بالكرة بباطن القدم:

الخطوات الفنية :

١. ميل الجذع قليلا للأمام.



٢. القدم الضاربة تتجه للخارج قليلاً قبل لمس الكرة.

٣. لمس الكرة (بباطن القدم) فى نقطة أعلى من وسط الكرة؛ حتى لا ترتفع عن الأرض عند لمسها.

٤. عدم ابتعاد الكرة عن القدم ولمسها لمسات خفيفة تساعد على السيطرة على الكرة.

٥. رفع الرأس والنظر للأمام.

٦. التحرك بسرعة مناسبة لموقف اللعب.

النشاط الأول :مهارة الجرى بالكرة بباطن القدم ٢٠ق

أهداف النشاط :

* **فى نهاية هذا النشاط يتوقع أن يكون التلميذ قادرًا على أن:**

١. يؤدى مهارة الجرى بالكرة بباطن القدم بشكل صحيح .

٢. يؤدي مهارة الجرى بالكرة بباطن القدم بطلاقة.

٣. يؤدى مهارة الجرى بالكرة بباطن القدم بشكل توافقى.

٤. يمارس مهارة الجرى بالكرة بباطن القدم معتمدًا على بعض عناصر اللياقة البدنية .

٥. يتعاون مع زملائه في أداء مهارة الجرى بالكرة بباطن القدم.



عرض النشاط :

خطوات تعليم المهارة:

* مطالبة تلاميذك التعرف على الجزء من القدم الذى يقوم بأداء المهارة من خلاله (مسك باطن القدم للقدمين).
* أد نموذجًا لمهارة الجرى بالكرة بباطن القدم.
* مطالبة تلاميذك التحرك للأمام وأداء المهارة بدون كرة ثم العودة.
* إعطاء إشارة لأول تلميذ بالجرى بالكرة للأمام لمسافة ٥ أمتار ،ثم الدوران



والعودة بنفس القدم بخطوات بطيئة، ثم يكرر ذلك باقي التلاميذ .

* إعطاء إشارة لأول تلميذ ؛ ليجري بالكرة للأمام لمسافة ١٠ متر والعودة، ثم باقى التلاميذ.
* إعطاء إشارة الجري بالكرة بين الأقماع.
* إعطاء إشارة للبدء مع الصفارة من وضع الانتشار الحر بالجرى بالكرة بمسافة ١٠ أمتار .

النشاط الثانى : اجر واسبق ١٥ق

أهداف النشاط :

* **في نهاية هذا النشاط يتوقع أن يكون التلميذ قادرًا على أن:**

١. يؤدى مهارة الجرى بالكرة بباطن القدم بشكل صحيح .
٢. يؤدى مهارة الجرى بالكرة بباطن القدم بطلاقة.
٣. يؤدى مهارة الجرى بالكرة بباطن القدم بشكل توافقى.
٤. يؤدى بعض عناصر اللياقة البدنية من خلال مهارة الجرى بالكرة بباطن القدم.
٥. يتعاون مع زملائه في أداء مهارة الجرى بالكرة بباطن القدم.

عرض النشاط :

* بمساعدة تلاميذك قم بتوزيع الأدوات في الملعب .
* قسم الفصل الى قاطرتين .
* ضع قمعًا أمام كل قاطرة، وقمعًا آخر على بعد ١٠ أمتار .
* أعط إشارة البدء؛ ليجري أول تلميذ في القاطرة بالكرة بباطن القدم والمسافة بين التلميذ والكرة قصيرة، وعند الوصول للنهاية يقوم بالدوران حول القمع، ثم تمرير الكرة بباطن القدم للذي يليه ويتكرر ذلك .
* يكرر النشاط مع زيادة المسافة بين التلميذ والكرة أثناء الجرى بحوالى متر.
* يكرر النشاط وبداية الجرى بالكرة بباطن القدم حتى النهاية، والعودة بالكرة الى خط البداية، وتمرير الكرة مسافة قصير للزميل.

النشاط الثالث : التمرير بين الاقماع ٢٠ق



أهداف النشاط :

* **في نهاية هذا النشاط يتوقع أن يكون التلميذ قادرًا على أن:**

١. يؤدى نشاطًا يساعد في أداء مهارة الجري بالكرة بباطن القدم بشكل صحيح .
٢. يؤدي نشاطًا ينمي مهارة الجري بالكرة بباطن القدم بطلاقة.
٣. يؤدى مهارة الجرى بالكرة بباطن القدم بشكل توافقي.
٤. يؤدى بعض عناصر اللياقة البدنية من خلال مهارة الجرى بالكرة بباطن القدم.



٥. يتعاون مع زملائه فى أداء مهارة الجرى بالكرة بباطن القدم.
٦. يتعاون مع زملائه فى أداء أنشطة ومهارات حركية ورياضية مختلفة .

عرض النشاط (الأربع نقاط) :

* بمساعدة تلاميذك قم بتوزيع الأدوات فى الملعب، الأقماع بينهم مسافة تسمح بتمرير الكرة.
* وقوف تلميذين مواجهة بينهم الأقماع على مسافة صغيرة ٢متر .
* أعط إشارة البدء؛ كي يمرر الكرة للزميل الذي يوقفها بباطن القدم، ثم يمررها للزميل من الحركة (المشى)، ثم (الجرى) حتى نهاية الأقماع.
* بعد أداء جميع التلاميذ قم بزيادة المسافة بين التلميذين إلى ٤ أمتار وتكرار الأداء .

النشاط الختامى ١٥ق

لعبة صيد عصام ورضوان :

* تخير فى بداية اللعبة تلميذين من تلاميذك؛ ليقف أحدهما على خط بداية الملعب وهو عصام، والثانى على خط نهاية الملعب وهو رضوان ومع أحدهما كرة (خفيفة) (بعد عمل قرعة بينهما) .
* اطلب من باقى التلاميذ الوقوف بين التلميذين .
* عند إعطاء إشارة البدء يقوم التلميذ الذى معه الكرة بركل الكرة اتجاه زملائه لمحاوله اصطياد أحدهما، ومن تصيبه الكرة ينضم للتلميذ الذى أصابه .
* تنتقل الكرة للزميل الآخر الذى بدوره يركل الكرة فى محاولة إصابة أحد الزملاء لضمه لفريقه .
* التلميذ الذى أصابته الكره يخرج خارج اللعبة ولكنه يقف خلف الزميل الذى أصابه .
* يستمر اللعب حيث يجرى التلاميذ فى حدود الملعب، وممنوع خروج التلاميذ خارج حدود الملعب أثناء الجرى.
* يستمر اللعب حتى يتبقى آخر تلميذين، وهما الفائزان واللذان سيلعبان دوري عصام ورضوان .
* أما بالنسبة للتلميذين عصام ورضوان يكون الفائز منهما من قام بجمع أكبر عدد من التلاميذ خلال رحلة صيده .
* بعد نهاية اللعب وانتهاء الزمن المحدد للنشاط يقوم التلاميذ بغسل اليدين بالماء والصابون قبل العودة للفصول واستخدام المطهرات .
* الاصطفاف - إلقاء التحية - الانصراف .
* اطلب من تلاميذك البحث من خلال مصادر المعرفة المختلفة عن مهارة التصويب من الثبات على المرمى بباطن القدم، من خلال نبذه عنها من حيث؛ استخداماتها وأنواعها، والخطوات الفنية والمهارية، والقواعد والقوانين الخاصة بها.



ركن التوعية

عزيزي المعلم ...قم بتوعية تلاميذك بمايلي :

أهمية النشاط الرياضي لجسم سليم :

أولاً- من الناحية الجسدية

* يحسن اللياقة القلبية التنفسية .
* يبني عظامًاوعضلات قوية .
* يقي من أمراض القلب .
* يقي من السرطان .
* يعزز من التوازن والليونة ومرونة الجسم .
* يعزز من عمل الدورة الدموية في الجسم .

ثانياً- من الناحية النفسية:

* يجنّب من التعرض لأعراض الكآبة والقلق .
* يقوى الثقة بالنفس .
* يساعد في الانضباط
* تنظم عملية النوم مما ينعكس على المهام اليومية للتلاميذ.
* تحسن قدرات التلاميذ المعرفية والنفسية؛ مما يخفف من ضغوطات قد يعانونها أثناء الدراسة ،أو التحضير للامتحانات، ويساعدهم في التعامل معها.

العناصر الأساسية الضرورية واللازمة :

البروتينات - الكربوهيدرات - الدهون - الماء - الفيتامينات والمعادن .

نصائح غذائية بعد الانتهاء من النشاط الرياضى :

* يجب شرب كمية كافية من الماء، كما يمكن تناول المشروبات الصحية أو العصائر الطبيعية خلال الخمس عشرة دقيقة بعد التمرين؛ لتعويض فقدان السوائل والأملاح المعدنية.
* ينصح بتناول وجبة تحتوى على البروتين والكربوهيدرات، وذلك بعد ساعة من التمرين (في حالة الرغبة في نزول الوزن)، وذلك من أجل تعويض مخزون الغلايكوجين، وإعادة بناء العضلات التى أجهدت أثناء القيام بالتمرين .
* وهناك العديد من الأطعمة الغنيّة بالبروتين من المصادر الحيوانية والنباتية، والتي تُزوّد الجسم بالعناصر الغذائية الأخرى، إضافةً إلى البروتين، ومن أهمّها: الدواجن، الأسماك، اللحم البقرى، البذور والفاصولياء، المكسرات، الحليب ومشتقاته .



الدرس الثالث : التصويب على الهدف

نـواتـج التعـلـم

في نهاية هـذا الـدرس يتوقـع أن يكـون التلميـذ قـادرًا عـلـى أن:

- يؤدى التوافق الأولى للحركات والمهارات الرياضية خلال الفراغ الشخصى والفراغ العام لمهارات(كرة القدم) .
- يطبق أنماطا حركية متنوعة ببراعة .
- يظهر الطلاقة الحركية أثناء ممارسته لكرة القدم .
- يؤدى حركات وأنشطة توافقية متنوعة بأدوات وبدون أدوات .
- يؤدى بعض مهارات كرة القدم بشكل صحيح .
- يؤدى بعض الألعاب التمهيدية الخاصة بمهارات الألعاب الجماعية (كرة قدم) .
- يتعرف بعض المعلومات والمفاهيم الخاصة بكرة القدم .
- يؤدى حركات توافقية تربط بين(العين- القدم) خلال أنشطة حركية مختلفة .
- يطور حركاته الأساسية في كرة القدم من خلال أداء الأنشطة الحركية المختلفة .
- يدرك أهمية دوره فى الجماعة .
- يحترم آراء الآخرين
- يقدر أهمية تحمل المسئولية تجاه الآخرين .

الزمن : فترة (٩٠ دقيقة)

المكان : فناء المدرسة

المواد التعليمية:

- كرات قدم - أقماع تدريب - مرمى كره قدم خماسي او مرمي كره يد - حواجز صغيرة.

استراتيجيات التدريس :

- العمل التعاونى - التعلم بالممارسة - حل المشكلات -المحاكاة والتعلم بالنموذج.



وصف الدرس

يؤدي التلاميذ فى هذا الدرس مهارات وحركات انتقالية وغير انتقالية في الفراغ الشخصي والفراغ العام، ويكتسب اللياقة البدنية من ممارسة بعض التمرينات وبعض مهارات كرة القدم ، ويتعرف على بعض مهارات كرة القدم (مهارة التصويب من الثبات بباطن القدم) ووقفة الاستعداد لحارس المرمى.

خطوات الدرس

الجزء التمهيدى : الأعمال الإدارية – الإحماء والإعداد البدنى (٢٥ق)

الأعمال الإدارية : ٥ ق:

١. النزول للملعب وتسجيل الغياب

الإحماء : ٥ ق :

* الجري أمامًا مع تبادل رفع الركبتين عاليًا
* الجري أمامًا عند سماع الصفارة،والتوقف عند الصفارة الثانية مع تكرار ذلك .
* الذراعين فى الوسط ،الوثب فى المكان.
* الذراعين فى الوسط الوثب لليمين واليسار باستمرار .

الإعداد البدنى العام والخاص : ١٥ ق

* قسم الفصل الى قطارين.
* عدو ٣٠ متر سرعة تزايدية .
* الجرى فى المكان بسرعات مختلفة.
* الجرى في المكان مع لمس العقبين.
* الجرى على المشطين .





الجزء الرئيسى : أنشطة الدرس : ٥٠ ق

مهارة التصويب من الثبات بباطن القدم:

الخطوات الفنية :

١. الاقتراب من الكرة فى خط مستقيم .
٢. النظر للكرة ثم توضع قدم الرجل الغير ضاربة بجوار الكرة بمسافة مناسبة وفى اتجاه تسديد الكرة .
٣. مرجحة الرجل الضاربة للخلف ثم للأمام لمقابلة الكرة فى منتصفها وقليلًا لأسفل .
٤. لحظة ضرب الكرة يتجه الكتف المقابل للرجل الغير ضاربة للأمام قليلًا مع رفع الذراع جانبًا لاتزان الجسم.
٥. ثنى الجذع للأمام قليلًا وركل الكرة من منتصفها ومتابعة حركة الرجل خلف الكرة.

النشاط الأول :مهارة التصويب من الثبات بباطن القدم ١٥ ق

أهداف النشاط :



* **فى نهاية هذا النشاط يتوقع أن يكون التلميذ قادرًا على أن:**

١. يؤدى مهارة التصويب من الثبات بباطن القدم بشكل صحيح .
٢. يؤدي مهارة التصويب من الثبات بباطن القدم بطلاقة.
٣. يؤدى مهارة التصويب من الثبات بباطن القدم بشكل توافقى.
٤. يمارس مهارة التصويب من الثبات بباطن القدم معتمدًا على بعض عناصر اللياقة البدنية .
٥. يتعاون مع زملائه فى أداء مهارة التصويب من الثبات بباطن القدم.

عرض النشاط :

خطوات تعليم المهارة:



* مطالبة تلاميذك مسك الجزء من القدم الذى يقوم بالأداء به فى المهارة.
* مطالبة تلاميذك أداء المهارة بدون كرة.
* أداء نموج مع تلاميذك لمهارة التصويب من الثبات بباطن القدم.
* تثبيت الكرة على الأرض ثم الاقتراب ووضع القدم الغير ضاربة بجانبها ومحاولة ركل الكرة من منتصفها.
* أداء المهارة بين تلميذين بينهم مسافة ٥ أمتار، ويتكرر ذلك مع زيادة المسافة بالتدريج.



مهارة التصويب من الثبات بباطن القدم:

الخطوات الفنية :

١. الوقوف القدمين باتساع مناسب (باتساع الكتفين).
٢. انثناء الركبتين قليلا .
٣. الذراعين للأمام وانثناء المرفق.
٤. النظر للكرة والجذع قائم .

النشاط الثاني : وقفة استعداد حارس المرمى ١٥ق

أهداف النشاط :

* في نهاية هذا النشاط يتوقع أن يكون التلميذ قادرًا على أن:

١. يؤدى وقفة استعداد حارس المرمى بشكل صحيح .
٢. يؤدي وقفة استعداد حارس المرمى بطلاقة.
٣. يؤدى وقفة استعداد حارس المرمى بشكل توافقي.
٤. يمارس وقفة استعداد حارس المرمى معتمدا على بعض عناصر اللياقة البدنية .
٥. يتعاون مع زملائه في أداء وقفة استعداد حارس المرمى .





عرض النشاط :

الخطوات التعليمية :

* اطلب من تلاميذك الوقوف وقفة الاستعداد مع الصفارة.
* الصفارة الثانية الجرى في المكان، ثم الصفارة ووقوف وقفة الاستعداد.
* اطلب من تلاميذك الوثب من على حاجز ثم وقوف وقفة الاستعداد.
* اطلب من أول تلميذ الوقوف أمام المرمى، قم بالتصويب عليه بالكرة في مستوى الصدر.
* تكرار الأداء مع التصويب الجهة اليمنى، ثم الجهه اليسرى .

النشاط الثالث : بين الأقماع والتصويب ٢٠ق

أهداف النشاط :

* في نهاية هذا النشاط يتوقع أن يكون التلميذ قادرًا على أن

١. يؤدى نشاطًا يساعد في أداء مهارة التصويب من الثبات بباطن القدم بشكل صحيح .
٢. يؤدى نشاطًا ينمي مهارة التصويب من الثبات بباطن القدم بطلاقة.



٣. يؤدى مهارة التصويب من الثبات بباطن القدم بشكل توافقى.

٤. يمارس مهارة التصويب من الثبات بباطن القدم معتمدًا على بعض عناصر اللياقة البدنية .

٥. يتعاون مع زملائه فى أداء مهارة التصويب من الثبات بباطن القدم .

٦. يتعاون مع زملائه فى أداء أنشطة ومهارات حركية ورياضية مختلفة .

عرض النشاط (الأربع نقاط):



* بمساعدة تلاميذك قم بتوزيع الأدوات فى الملعب، ق بحيث يكون كل قمع بجواره كرة أمام المرمى، الأقماع بينهم مسافة تسمح بالجرى، التلاميذ قطار واحد .
* أعط إشارة البدء؛ ليجرى التلميذ الأول بين الأقماع زجزاج، ثم يجرى نحو الكرة ثم يقف، ويؤدى مهارة التصويب من الثبات على المرمى.
* التصويب على يمين المرمى مرة، ويسار المرمى مرة ويكرر.
* التصويب مع وجود حارس سلبى ثم حارس إيجابى فى المرمى.

النشاط الختامى ١٥ق

* تدريبات إطالات للذراعين والرجلين .
* تدريبات مرجحات للذراعين والرجلين .
* اطلب من تلاميذك غسل الوجه واليدين .
* الاصطفاف - إلقاء التحية - الانصراف .



الدرس الرابع : مهارة وسيطرة

نــواتــج التعــلــم

فى نهايــة هــذا الــدرس ينبغــى أن يكــون التلميـذ قــادرًا عــلى أن:

- يؤدى حركات وأنشطة توافقية متنوعة بأدوات وبدون أدوات .
- يظهر قدراته الحركية أثناء ممارسة كرة القدم .
- يؤدى مهارات التآزر بطلاقة وبراعة .
- يظهر الطلاقة الحركية أثناء ممارسته كرة قدم .
- يطبق أنماطا حركية متنوعة ببراعة .
- يراعى قواعد الأمن والسلامة أثناء ممارسته للنشاط الرياضى .

الزمن : فترة (٩٠ دقيقة)

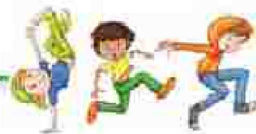
المكان : فناء المدرسة

المواد التعليمية :

- كرات قدم - أقماع تدريب - مرمى كره قدم خماسي او مرمي كره يد - حواجز صغيرة.

استراتيجيات التدريس :

- التعلم التعاونى - التوجيه بالممارسة - التعلم الذاتى.



وصف الدرس

فى هذا الدرس يتم تقييم التلاميذ، ومعرفه ما تم إنجازه من خلال تدريبات حيث تشمل المهارات التى تمت دراستها هذا الشهر بلعبة كرة القدم؛ لتقييم التلاميذ وتحديد مستواهم، واختيار المتميزين للاشتراك فى هذه الألعاب فى الأنشطة الخارجية والبطولات القادمة .

خطوات الدرس

الجزء التمهيدى : الأعمال الإدارية - الإحماء والإعداد البدنى (٣٥ق)

الأعمال الإدارية : ٥ ق:

١. النزول للملعب وتسجيل الغياب

الإحماء : ٥ ق :



* الجري أمامًا مع تبادل رفع الركبتين عاليًا.
* الجري أمامًا عند سماع الصفارة، والتوقف عند الصفارة الثانية مع تكرار ذلك .



* الذراعان فى الوسط ،الوثب فى المكان.
* الذراعان فى الوسط الوثب لليمين







واليسار باستمرار .

الإعداد البدنى العام والخاص : ١٥ ق

* قسم الفصل إلى قطارين .
* عدو ٣٠ مترًا سرعة تزايدية .
* اطلب من تلاميذك الوقوف فى قاطرتين مواجهتين، الجرى بالكرة حتى الوصول للقاطرة الأخرى.
* الجرى فى المكان بسرعات مختلفة .
* الجرى في المكان مع لمس العقبين .
* الجرى على المشطين .

الجزء الرئيسى : أنشطة التقييم المقترحة : ٥٠ ق



النشاط الأول : يمين ويسار ١٥ق

أهداف النشاط :

* **في نهاية هذا النشاط يتوقع أن يكون التلميذ قادرًا على أن:**

١. يؤدى مهارة التمرير بباطن القدم بطلاقة وبراعة وبشكل توافقى .

٢. يمارس مهارة التمرير بباطن القدم معتمدًا على بعض عناصر اللياقة البدنية .

٣. يتعاون مع زملائه فى أداء مهارة التمرير بباطن القدم.

عرض النشاط :



* بمساعدة تلاميذك قم بتوزيع الأدوات على الملعب .
* ضع ثلاثة أقماع تدريب على شكل مثلث متساوى الساقين، قف عند رأس المثلث، وأول تلميذ فى القاطرة عند قاعدة المثلث بين القمعين .
* أعط إشارة البدء؛ ليبدأ التلميذ الأول بالجرى الجانبى للقمع الأيمن، مرر الكرة له ليردها بالقدم اليمنى .
* يجرى التلميذ جانبًا للقمع الأيسر، ثم مرر الكرة له؛ ليمررها بالقدم اليسرى.
* يعود التلميذ لنهاية القاطرة ويبدأ الذى يليه ويكرر الأداء.



النشاط الثانى أمشى وأجرى بالكرة ١٥ق

أهداف النشاط :

* **في نهاية هذا النشاط يتوقع أن يكون التلميذ قادرًا على أن:**

١. يؤدى مهارة المشى والجرى بباطن القدم بطلاقة بشكل توافقى.

٢. يراعى قواعد الأمن و السلامة أثناء ممارسة النشاط .

٣. يتعاون مع زملائه فى أداء مهارة المشى والجرى بباطن القدم.

عرض النشاط :



* بمساعدة تلاميذك قم بتوزيع الأدوات في الملعب .
* ضع حواجز صغيرة وأقماعًا على شكل ممر .
* اطلب من التلاميذ الوقوف فى قاطرة خلف الحواجز .
* عند إعطاء إشارة البدء يحمل التلميذ الكرة بين يديه ويقفز من على الحواجز ويجرى؛ ليصل لأول الممر .
* يضع الكرة على الأرض، ويؤدى مهارة المشي بالكرة على مسافة قمعين ثم يكرر التمرين بالجرى بالكرة مسافة القمعين.
* بعد انتهاء التلميذ يمرر الكرة بباطن القدم للذى يليه في القاطرة.

النشاط الثالث : مراوغة وجرى وتصويب ١٥ق

أهداف النشاط :



* **في نهاية هذا النشاط يتوقع أن يكون التلميذ قادرًا على أن:**

١. يؤدى مهارة التصويب بباطن القدم بطلاقة.

٢. يؤدى مهارة المشي والجرى والتصويب بباطن القدم بشكل توافقي.



٣. يمارس مهارة المشى والجرى والتصويب بباطن القدم معتمدًا على بعض عناصر اللياقة البدنية .

٤. يتعاون مع زملائه فى أداء أنشطة ومهارات حركية ورياضية مختلفة فى كرة القدم .



عرض النشاط :



* بمساعدة تلاميذك قم بتوزيع الأدوات في الملعب .
* ضع الأقماع على مسافة مناسبة للمراوغة بينها .
* عند إعطاء إشارة البدء يجرى التلميذ الأول بين الأقماع زجزاج، ثم يجرى نحو الهدف.
* مع الصفارة الثانية يوقف الكرة، ويؤدى مهارة التصويب من الثبات على المرمى.
* يعطى لكل تلميذ ثلاث محاولات، ويسجل أفضل محاولة صحيحة فى بطاقة التقييم

النشاط الختامى ١٥ق

* تدريبات إطالات للذراعين والرجلين .
* تدريبات مرجحات للذراعين والرجلين
* إلقاء التحية على المعلم و الانصراف.
* غسل اليدين بالماء والصابون قبل العودة للفصول واستخدام المطهرات .
* قم بعمل حوار مع التلاميذ حول ما تعلموه مما سبق داسته، واختيار من يرغب فى استكمال هذه اللعبة والاشتراك فى فريق المدرسة أو النادى لتنمية مهاراته بها .
* الاصطفاف - إلقاء التحية - الانصراف .
* غسل اليدين بالماء والصابون قبل العودة للفصول ،واستخدام المطهرات.



استمارة تقييم كرة القدم

الاسم/ .... النوع / ذكر أنثى

تاريخ الميلاد ...../ ... /............ المدرسة ....

تاريخ الاختبار ..../..................../.........................

م	المهارة المراد قياسها	مستوى أداء المهارة				مستوى اللياقة البدنية				مراعاة قواعد الأمن والسلامة		زمن أو قياس كل أداء	ملاحظات
		ضعيف	متوسط	جيد	ممتاز	ضعيف	متوسط	جيد	ممتاز	مرضي	غير مرضي		
١													
٢													
٣													

أساليب دعم التدريس لفئات الدمج

عزيزى المعلم عليك مراعاة التوجيهات التالية أثناء تدريس مهارات كرة القدم للفئات المدمجة:

نشاط ركل الكرة :

* تعرف التلميذ الكفيف على المسافات البينية للأطواق المستخدمة في النشاط وكيفية الانتقال بينهم عند الانتقال من طوق إلى آخر ، وكذلك – أيضًا – بالنسبة للسلم الأرضي .
* دعم الكفيف بالحث الجسدي أثناء إجراء الخطوات التعليمية لمهارة ركل الكرة .
* تحديد مسافات قصيرة عند تبادل الكرة بين الكفيف والمبصر تزيد بالتدريج لتنمية التآزر الحس حركي .

الإعداد البدني العام والخاص فى مهارة المشى بالكرة:

* بدء النشاط بالتلميذ الكفيف؛ ليلتقط القمع الأول ويرجع إلى مكانه مسترشدًا بصوت المعلم ؛لتحديد مكان القمع مع تدريبه على حساب عدد الخطوات البينية ؛ لتحديد المسافة بينه وبين القمع.

ثانيًا (ب): تمرينات فنية إيقاعية (بنات)

وصف التمرينات الفنية الإيقاعية

يهتم هذا المحور بإكساب التلاميذ التوافق الحركى الأولى لمهارات التمرينات الفنية الإيقاعية خلال الفراغ الشخصى والفراغ العام،وتطبيق أنماط حركية متنوعة ببراعة وكفاءة وثقة، كما يمكنهم من تطوير حركاتهم الأساسية من خلال أداء الأنشطة الحركية المختلفة، وتنمية قدراتهم وإكسابهم العديد من المتعة والبهجة أثناء أداء الأنشطة الرياضية المتنوعة، وإكسابهم كذلك القواعد والعادات الصحية والغذائية والقوامية السليمة، وعوامل الأمن والسلامة أثناء ممارسة النشاط الرياضى، فضلًا عن تمكينهم من التعاون مع الآخرين لحل بعض المشكلات التى تواجههم أثناء ممارسة النشاط الحركى المرتبط بالتمرينات الإيقاعية، كما يمكنهم تقدير ذاتهم والآخرين والتعرف على أوجه التشابه والاختلاف بينه وبين أقرانه، بالإضافة إلى تقبل ذاتهم والآخرين من حولهم، كما يتناول هذا المحور- أيضًا - تنمية العديد من المهارات الحياتية والقيم، والتركيز على عدد من القضايا والتحديات التي تواجه المجتمع، وكذلك العديد من مهارات ريادة الأعمال، وذلك بما يتفق مع عمر التلاميذ وقدراتهم.



معلومات عامة عن التمرينات الفنية الإيقاعية

التمرينات الفنية الإيقاعية عبارة عن أوضاع وحركات بدنية تتميز بالطابع الفنى الجمالى الذى يحتاج إلى كفاءة فى الأداء، وسرعة الاستجابة للإيقاعات الموسيقية المختلفة، تساعد الجسم على اكتساب الجمال والصحة والشكل المتناسق، وللتمرينات الفنية الإيقاعية أهميتها حيث أنها تقوى عضلات الجسم، وتعمل على مرونة حركة المفاصل، وتطوير عملها، كما أنها تسهم فى إكساب الجسم الرشاقة والتوافق.

مهارات التمرينات الفنية الإيقاعية المتضمنة بالدرس

١. المشى .
٢. الجرى.
٣. الحجل.
٤. الوثب.
٥. الالتفاف.
٦. الدوران.
٧. التموج.

دروس التمرينات الفنية الإيقاعية

الدرس الأول: غزالة رقيقة.

الدرس الثانى: رشيقة كالفراشة.

الدرس الثالث : الالتفاف والدوران والتموج.

الدرس الرابع : الرشيقة الصغيرة.



الدرس الأول : غزالة رقيقة

نواتج التعلم

في نهاية هذا الدرس يتوقع أن تكون التلميذة قادرة على أن:

- تؤدى حركات وأنشطة توافقية متنوعة بأدوات وبدون أدوات.
- تؤدى التوافق الأولى للحركات خلال الفراغ الشخصى والفراغ العام أثناء ممارسة التمرينات الفنية الإيقاعية.
- تتعاون وزميلاتها فى أداء أنشطة ومهارات حركية ورياضية مختلفة.
- تؤدى أنشطة فنية إيقاعية بمصاحبة الموسيقى أوبدونها. (المشى - الجرى).
- تؤدى أنشطة حركية رياضية متنوعة تعتمد على مكونات اللياقة البدنية.
- تتعرف مدى الحركات التى يسمح بها أجزاء جسمها أثناء ممارسة النشاط الرياضى.
- تظهر تقبلا لذاتها وللآخرين من حولها.
- تؤدى عادات صحية وقوامية سليمة كأسلوب حياة.
- تقدر أوجه التشابه والاختلاف بينها وبين أقرانها.
- تتعرف الطرق المناسبة لحل مشكلات النشاط الرياضى.
- تدرك أهمية وقيمة الوقت فى النشاط الرياضى.

الزمن : فترة (٩٠ دقيقة)

المكان : فناء المدرسة

المواد التعليمية :

- أداة إيقاع أو موسيقى ملائمة - عصا بلاستيكية - أطواق - حواجز منخفضة -أقماع - حبل - مقعد سويدى - أكياس رمل - كرات.

استراتيجيات التدريس :

- التعلم الذاتى- تعلم الأقران -حل المشكلات—المحاكاة والتعلم بالنموذج.



تمهيد:

المشى - الجرى :

المشى : هو حركة الاقدام لتحريك الجسم والانتقال من مكان إلى آخر.

أما الجرى : هو عملية مستمرة ومنتظمة من حركة الأقدام على الأرض بشكل مندفع يسمح بالتنقل سريعًا.

والجرى - كذلك - نوع من الخطو الذى يختص بوضعه الهوائى التى تكون فيه الأقدام فوق الأرض، على النقيض من المشى الذى تكون فيه إحدى القدمين على تماس مع الأرض دائمًا، فإن الجرى غالبًا ما تكون فيه القدمان منفردين طولًا، ويتغير فيه مركز الثقل متناوبًا من ساق لأخرى .

المشى والجرى - كرياضتين محببتين - لهما فوائدهما فى بناء جسم الإنسان والحفاظ عليه، كما أنهما هامان جدًا خلال ممارسة العديد من الألعاب الرياضية (ككرة القدم والسلة والطائرة وألعاب القوى وغيرها) وكذلك الألعاب الفنية ذات الإيقاع الحركى (كالجمباز - التمرينات الفنية الإيقاعية)

وصف الدرس

تؤدى التلميذات فى هذا الدرس أنشطة فنية إيقاعية من خلال أنشطة توافقية متنوعة فى الفراغ الشخصى والفراغ العام، كما يتعرفن على المدى الحركى لأجزاء الجسم المختلفة أثناء أداء الحركات الإيقاعية من خلال الاشتراك فى أداء جمل حركية متنوعة، كما يتعرفن الطرق المناسبة لحل المشكلات التى يمكن أن تواجههن أثناء أداء النشاط الإيقاعي، فيُظهرن تقبلا لذواتهن وللآخرين من حولهم، مع الالتزام بزمن كل جملة حركية وتزامنها مع الإيقاع الموسيقى .



خطوات الدرس

الجـزء التمهيـدى : الأعـمال الإدارية - الإحـماء والإعـداد البـدنى ٢٥ ق

الأعمال الإدارية : ٥ ق

١. بمساعدة التلاميذ جهز الملعب و الأدوات اللازمة للحصة.

٢. تسجيل غياب التلميذات.

الإحماء : إحماء حر (بمصاحبة الموسيقى) ٥ ق

* تقف التلميذات على شكل قاطرتين متباعدتين ومتوازيتين ومتواجهتين.
* تم وضع الأدوات بشكل دائرى. (قبل نزول التلميذات من الفصل توفيرًا للوقت).
* يتم القفز داخل وخارج الأطواق فتح، ضم.
* يتم الجرى الزجزاج بين أهداف محددة.
* المرور داخل نفق.
* المروق أسفل حبل.
* الوثب فوق حبل.
* الوثب للمس هدف عالٍ.
* قفزة الأرنب فوق مقعد سويدى.
* الوثب فوق حواجز منخفضة .

الإعداد البدنى العام والخاص : ١٥ ق

* [وقوف.ثبات وسط.أمام حافة مرتفعة (مقعد سويدي مثبت جيدًا)] تبديل الرجلين على الحافة المرتفعة.
* [وقوف كل تلميذتين (:) وجهًا لوجه . مسك كرة بديلة .على بعد ١ متر] تبادل تمرير الكرتين بينهما ،إحداهما من أعلى والأخرى من أسفل.
* [وقوف .مسك كيس رمل] العدو لمسافة ٣٠ متر لوضع الكيس داخل صندوق،تكرر.
* [وقوف مسك عصا بلاستيكية خفيفة .على بعد ١ متر من أطواق معلقة] التصويب بالعصى داخل الأطواق.



الجزء الرئيسى : أنشطة الدرس : ٥٠ ق



المشى :

الخطوات الفنية :

١. يراعى فرد الجسم خلال المشى.
٢. فرد الذراعين خلال المشى.
٣. يراعى تحريك الذراعين بالتبادل مع الرجلين (الرجل اليمنى أمامًا تصبح الذراع اليسرى أمامًا).

النشاط الأول : تعليم المشى (٢٠ق):

أهداف النشاط :

* **في نهاية هذ النشاط يتوقع أن تكون التلميذة قادرة على أن:**

١. تؤدى التوافق الأولى لمهارة المشى .
٢. تمشى للأمام بصورة صحيحة.
٣. تمشى للخلف بصورة صحيحة.
٤. تمشى للجانب الأيمن بصورة صحيحة.
٥. تمشى للجانب الأيسر بصورة صحيحة.
٦. تمشى على أطراف الأصابع بصورة صحيحة.
٧. تمشى على الكعبين بصورة صحيحة.
٨. تمشى البطيء بصورة صحيحة.
٩. تمشى السريع بصورة صحيحة.

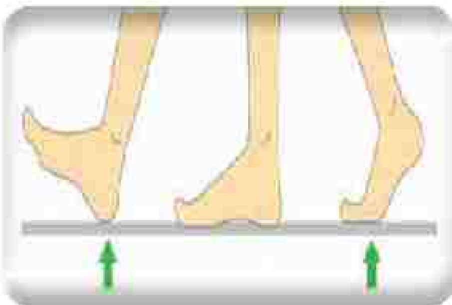




عرض النشاط :

خطوات تعليم المهارة:

* الوقوف التلميذات ثابتات الوسط فى انتشار منظم.
* مطالبة التلميذات أخذ خطوة بالرجل اليمنى مع فرد مشط الأصابع أمامًا.
* وضع باقى القدم اليمنى على الأرض.
* أخذ خطوة بالرجل اليسرى مع فرد مشط الأصابع أمامًا.
* التكرار على إيقاع مناسب مشط ...كعب ......مشط ...كعب.
* أخذ خطوة بالرجل اليمنى لجهة اليمين مع فرد المشط أولًا، ثم الكعب، ثم ضم القدم اليسرى بجانب اليمنى.









- التكرار جهة اليمين عدد من المرات مع إيقاع مشط كعب ضم.
- التكرار نفس الخطوتين السابقتين جهة اليسار.
- التكرار ماسبق .. مع البدء بالرجل اليسرى.
- مطالبة التلميذة أخذ خطوة بمشط قدم الرجل اليمنى لجهة اليمين.
- ضم الرجل اليسرى بجانبها.
- التكرار عدة المرات مع صوت المعلم مشط ....كعب ..... ضم.......وهكذا.
- تكرار الثلاث خطوات السابقة للرجل اليسرى.
- مطالبة تلميذاتك المشى على أطراف الأصابع فقط (قومى بعمل إيقاع بالتصفيق أو على الدف).
- تكرارنفس الخطوة السابقة ولكن بالمشى على الكعبين.
- تكرار ماسبق .. مع البدء بالرجل اليسرى.
- التنويع فى إيقاع المشي ليكون بطيئًا مع إيقاع موسيقى بطيء (موسيقى - دف - طبلة - تصفيق).
- التنويع فى إيقاع المشي ليكون سريعًا مع إيقاع موسيقى سريع(موسيقى - دف - طبلة - تصفيق).
- (يفضل أن يصاحب التعليم استخدام بعض الإيقاعات سواء موسيقى - دف - طبلة - تصفيق).





الجرى:

الخطوات الفنية:

١. الجرى على الأمشاط.
٢. استقامة الجسم خلال الجرى.
٣. حركات الذراعين بالتبادل مع حركات الرجلين.
٤. التنفس (الشهيق من الأنف والزفير من الأنف الفم).



النشاط الثانى : الجرى (١٥ق):

أهداف النشاط :

* في نهاية هذ النشاط يتوقع أن تكون التلميذة قادرة على أن:

١. تؤدى التوافق الأولى لمهارة الجرى خلال الفراغ الشخصى والعام .
٢. تؤدى الجرى للأمام بصورة صحيحة.
٣. تؤدى الجرى فى المكان بصورة صحيحة.
٤. تؤدى الجرى على المشطين بطريقة صحيحة .
٥. تؤدى أنشطة متدرجه لتعلم مهارة الجرى بالإيقاع الحركى.
٦. تتعرف أجزاء الجسم المختلفة الواجب تحركها أثناء أداء مهارة الجرى .

عرض النشاط :

خطوات تعليم المهارة:

* أداء توقيت منخفض فى المكان ثم التقدم للأمام.
* أداء توقيت عالٍ فى المكان ثم التقدم للأمام.
* الوثب للأمام على القدم اليمنى مع أداء ارتداده ورفع الرجل اليسرى أمامًا بزاوية ٩٠ درجة لمفصل الركبة؛ لتخطى أهداف محددة.
* التبديل بالرجل اليسرى ورفع اليمنى مع التقدم للأمام.
* الجرى فى المكان .
* الجرى للأمام على المشطين.
* الوقوف تحريك الذراعين بالتبادل اليمنى أمامًا واليسرى خلفًا مع ثنى مفصل المرفق؛ ليصبح بزاوية ٩٠ درجة.
* الجرى للأمام مع تحريك الذراعين بالتبادل عكس الرجلين.

النشاط الثالث : جملة فنية إيقاعية تربط بين المشى والجرى (١٥ق):

يتم اختيار إحدى الأغنيات الوطنية، أو أغانى أطفال، أو الأغانى التى تحث على المبادئ والقيم الإيجابية وذات إيقاع محبب للتلميذات بما يتفق مع التربية والتعليم.

أهداف النشاط :

* في نهاية هذ النشاط يتوقع أن تكون التلميذة قادرة على أن:

١. تؤدى مهارتى المشى والجرى فى جملة حركية واحدة .
٢. تؤدى المشي لكل الاتجاهات بكفاءة وتميز.
٣. تؤدى جملة حركية باستخدام أدوات .
٤. تظهر قدرتها البدنية أثناء أداء النشاط الفنى الايقاعى .



٥. تؤدى التمرينات الفنية بكفاءة ومهارة .
٦. تتعرف أوجه الشبه والاختلاف بينها وبين زميلاتها أثناء أداء الجملة الحركية .
٧. تؤدى الجملة الحركية فى الوقت المتاح لها .

عرض النشاط :

* مطالبة تلميذاتك مسك أداة على شكل قوس يتم صنعها من مواسير الكهرباء البرتقالية اللون مع تزيينها.
* المشى للأمام (١-٤)، الوثب بالقوس (٥-٨)(مثل الوثب بالحبل).
* تكرار الأداء بالمشى للخلف (١-٤)، الوثب بالقوس (٥-٨)
* الدوران دورة كاملة لجهة اليمين بالمكان فى العدات (١-٤) مع تحريك القوس أمام الجسم حركات بسيطة.
* الدوران دورة كاملة لجهة اليسار بالمكان مع تحريك القوس أمام الجسم حركات بسيطة العدات (٥-٨).
* الجرى أمامًا مع تحريك الذراعين بالقوس أماماً العدات(١ - ٤).
* الجرى خلفًا مع تحريك الذراعين بالقوس أماماً العدات(٥-٨).
* المشى للجانب الأيمن مع تحريك القوس حركات بسيطة العدات(١-٤).
* المشى للجانب الأيسر مع تحريك القوس حركات بسيطة العدات(٥-٨).



* الوقوف رفع الذراعين أمامًا (١-٢)؛ الذراعين عاليًا (٣-٤)، تدوير الذراعين لجهة اليمين دورة كاملة أمام الجسم مع عمل سوستة بالرجلين(٥-٨).
* تكرار التمرين السابق مع تدوير الذراعين جهة اليسار (١-٨).
* الوقوف رفع الذراعين عاليًا مع تحريك القوس حركات بسيطة العدات من أسفل لأعلى (١-٨).

ملحوظة (من الممكن تنفيذ التمرينات السابقة فى تشكيلات مختلفة كالدوائر -أقواس - مربع ناقص ضلع.......وهكذا)

النشاط الختامى لعبة سباق القفز: (١٥ ق)

* عمل سباق بين التلاميذ وتحديد الفائز .
* عمل بعض تدريبات التهدئة وانتظام التنفس:
* الوقوف انتشارًا وعمل توقيت فى المكان مع أخذ النفس من الأنف وخروجه من الفم بانتظام.
* غسل الوجه واليدين.
* الاصطفاف - إلقاء التحية - الانصراف .

أكد على تلاميذك هذه المعلومات الهامة

أنه يجب مراعاة عند الانتهاء من أنشطة الجرى :

* عدم شرب الماء بعد الجرى مباشرة .
* الانتظار لرجوع الجسم لحالته الطبيعية قبل أداء التمرين.
* شرب الماء ثلاثًا بينهم دقيقة لتهيئة الجسم، للتأقلم على درجة حرارة الماء.



الدرس الثانى : رشيقة كالفراشة

نــواتــج التعــلــم

في نهاية هذا الدرس يتوقع أن تكون التلميذة قادرة على أن:

- تـؤدى التوافـق الأولـى للحـركات خـلال الفـراغ الشـخصى والفـراغ العـام.
- تـؤدى أنشـطة فنيـة إيقاعيـة حـرة بمصاحبـة الموسـيقى(الحجل - الوثـب).
- تتعـاون وزميلاتهـا فـى أداء أنشـطة ومهـارات حركيـة ورياضيـة مختلفـة.
- تظهـر تقبـلاً لذاتهـا وللآخريـن مـن حولهـا.
- تـؤدى أنشـطة حركيـة رياضيـة متنوعـة تعتمـد علـى مكونـات اللياقـة البدنيـة.
- تحدد الأبعاد الأساسية لجسمها مـن خـلال ممارسـة التمرينـات الفنيـة الإيقاعيـة.
- تشـارك فـى اقتـراح حلـول بديلـة للمشـكلات التـى تواجههـا أثنـاء ممارسـة النشـاط الرياضـى.
- تـدرك أهميـة وقيمـة الوقـت فـى النشـاط الرياضـى.

الزمن : فترة (٩٠ دقيقة)

المكان : فناء المدرسة

المواد التعليمية :

- أداة إيقاع أو موسيقى ملائمة فناكيش - كيس رمل - كرات - حبل أطواق.

استراتيجيات التدريس :

- التعلم الذاتى - التعلم التعاونى - تعلم الأقران - التعلم بالممارسة - حل المشكلات - المحاكاة والتعلم بالنموذج.



تمهيد:

الحجل :

مهارة الحجل من مهارات الحركات الأساسية، وتعتبر أحد أنماط مهارة الوثب، وتتم من خلال اندفاع الجسم بقوة لأعلى بدفع أحد القدمين وبمساعد الذراعين، والهبوط على نفس القدم، وقد يكون من الثبات والحركة .

الوثب :

فهى عبارة عن دفع الشخص لنفسه عن الأرض للانطلاق فى الهواء عبر استخدام القدمين .

وصف الدرس

تؤدى التلميذات فى هذا الدرس أنشطة فنية إيقاعية من خلال أنشطة توافقية متنوعة فى الفراغ الشخصى والفراغ العام كما يتعرفن المدى الحركي لأجزاء الجسم المختلفة أثناء أداء الحركات الإيقاعية، كما تشاركن فى اقتراح الطرق المناسبة لحل المشكلات التى يمكن أن تواجههن أثناء أداء النشاط الإيقاعي فيظهرن تقبلا لذواتهن وللآخرين من حولهم، مع الالتزام بزمن كل جملة حركية وتزامنها مع الإيقاع الموسيقى.

خطوات الدرس

الجزء التمهيدى : الأعمال الإدارية - الإحماء والإعداد البدنى (٢٥ق)

الأعمال الإدارية : (٥ ق)

١. بمساعدة التلميذات جهز الملعب و الأدوات اللازمة للحصة.
٢. تسجيل غياب التلميذات.

الإحماء : إحماء حر (بمصاحبة الموسيقى) (٥ ق)

* تمرينات عامة لتهيئة جميع أجزاء الجسم كله.







الإعداد البدنى العام والخاص : ١٥ ق

* [الوقوف.مسك كيس رمل (وزنه ٣٥٠ جم)] رمى الكيس بأقصى قوة وسرعة للأمام.
* [الوقوف كل تلميذتين الظهر للظهر مسك كرة.على بعد ٥٠ سم] تبادل التقوس خلفًا
* لتتلامس الكرتين، الميل أمامًا لخبط الأرض بالكرة.
* [الوقوف. مسك حبل باليدين] الوثب بالحبل.
* [الوقوف أمام مجموعة أطواق تم ترقيمها بترتيب معين] الوثب داخل الأطواق بالترتيب.



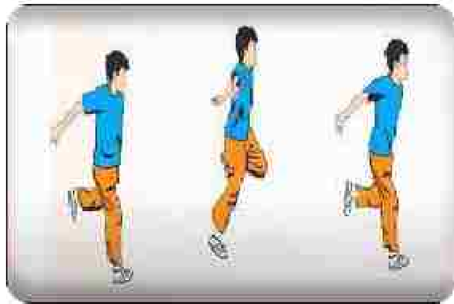



الجزء الرئيسى : أنشطة الدرس : ٥٠ ق

الحجل :

الخطوات الفنية :

١. فرد مشط الرجل المرفوعة للأمام ولأعلى.
٢. الوثب بخفة على القدم الموضوعة على الأرض.
٣. استقامة الجذع.
٤. شد عضلات البطن.



النشاط الأول : تعليم مهارة الحجل (٢٠ق)

أهداف النشاط :

* **فى نهاية هذا النشاط يتوقع أن يكون التلميذ قادرًا على أن:**

١. تؤدى الحجل للأمام وللخلف وللجانبين بصورة صحيحة.
٢. تؤدى مهارة الحجل من خلال نشاط فنى إيقاعى .
٣. تشعر بالسعادة والثقة بالنفس خلال ممارسة النشاط .



عرض النشاط :

خطوات تعليم المهارة:

* وقوف التلميذات ثباتات الوسط فى انتشار منظم.
* أخذ خطوة بالرجل اليمنى أمامًا.
* رفع الرجل اليسرى أمامًا مع فرد المشط للأمام وبميل لجهة اليسار.
* الوثب على الرجل اليمنى.
* وضع الرجل اليسرى على الأرض للأمام.
* رفع الرجل اليمنى أمامًا بميل جانبًا مع فرد المشط.......... والتبديل........وهكذا.
* عند تعليم الحجل للخلف يراعى اتباع نفس الخطوات ولكن البدء بالخطوة للخلف.
* عند تعليم التلميذات الحجل للجانبين يتم أخذ خطوة بالرجل اليمنى لجهة اليمين.
* رفع الرجل اليسرى مع فرد المشط.
* الوثب على الرجل اليمنى؛ ثم وضع الرجل اليسرى فى اتجاه اليمين.
* رفع الرجل اليمنى والوثب على الرجل اليسرى..........وهكذا.



تكرار ما سبق عند تعليم التلميذات الحجل لجهة اليسار ولكن مع البدء بجهة اليسار.

الوثب :

الخطوات الفنية:

١. الوثب على أطراف الأصابع.
٢. استقامة الجذع.
٣. فرد الجسم خلال الوثب.
٤. شد عضلات البطن

النشاط الثانى : تعليم مهارة الوثب:(١٥ق)

أهداف النشاط :

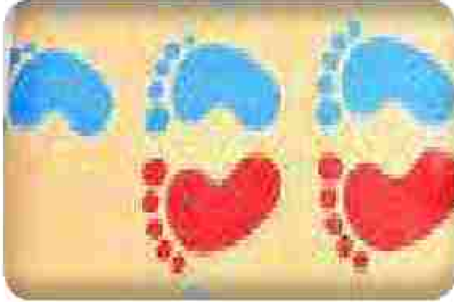
* **في نهاية هذا النشاط يتوقع أن تكون التلميذة قادرة على أن:**

١. تؤدى الوثب للأمام وللخلف وللجانبين بصورة صحيحة.
٢. تؤدى الوثب بالقدم اليمنى و اليسرى بكفاءة وإتقان.
٣. تؤدى مهارة الوثب من خلال نشاط فنى إيقاعي .



عرض النشاط :

خطوات تعليم المهارة:





- الوقوف ثبات الوسط على أمشاط الرجلين.
- عمل سوستة فى المكان.
- زيادة رفع الرجلين عن الأرض.
- الارتفاع عن الأرض؛ ليتم الهبوط على أمشاط القدمين.
- الوثب أمامًا للتقدم أمامًا للتحرك على أهداف مرسومة كما بالشكل.
- الوثب خلفًا للرجوع خلفًا للتحرك على أهداف مرسومة كما بالشكل.
- الوثب جانبًا لليمين ولليسار للتحرك على أهداف مرسومة كما بالشكل.
- الوقوف على الرجل اليمنى محاولة التحرك للأمام، للخلف،للجانبين بدون السقوط.
- تكرار بالوقوف على الرجل اليسرى.

(من المناسب استخدام إيقاع مصاحب، إما بالتصفيق باليدين أو الطبلة - الدف - الموسيقى).

النشاط الثالث : جملة فنية إيقاعية (١٥ق)

يتم اختيار إحدى الأغنيات الوطنية، أو آغانى أطفال، أو الأغانى التى تحث على المبادئ والقيم الإيجابية وذات إيقاع محبب للتلميذات بما يتفق مع القيم البانية للمجتمع المصرى.

أهداف النشاط :

- **فى نهاية هذا النشاط يتوقع أن تكون التلميذة قادرة على أن:**

١. تؤدى الحجل مع التحكم فى الأداة خلال الأداء.
٢. تتقن الحجل للجانبين مع السيطرة على الأداة خلال الأداء.
٣. تؤدى الوثب للأمام وللخلف بكفاءة وتميز.
٤. تظهر قدرتها البدنية خلال الجملة الحركية المؤداة .
٥. تؤدى الوثب الجانبى فى تشكيلات مختلفة بكفاءة وإتقان.
٦. تؤدى النشاط فى الزمن المحدد .
٧. تحدد الأبعاد الأساسية بين جسمها والأداة المستخدمة وزميلاتها .
٨. تقترح حلولًا بديلة لبعض المشكلات التى تواجهها خلال أداء النشاط .



عرض النشاط :

* تمسك كل تلميذة أداة ذات إيقاع (فناكيش - أو عصا رفيعة طولها ٣٠ سم مثبت فى نهايتها شكل هلال أو شمس أو نجمة تم تصنيعهم من الصناديق الكرتون مع تلوينها؛ لإضافة البهجة واستثارة التلميذات للاشتراك فى التمرينات الفنية الإيقاعية).
* اطلبي من تلميذاتك الوقوف انتشارًا بالملعب مع مسك أداة ولتكن الفناكيش بكل يد.



* الحجل للأمام (١ - ٤) ،الخبط على الأرض بالقدمين (٥-٦)،الخبط باليدين بالفناكيش مع تحريك اليدين من أسفل لأعلى (٧-٨).
* تكرر مع البدء بالحجل للخلف(١-٨).
* الوثب للأمام مع تحريك الأداة حركات خفيفة (١-٨).
* تكرر بالوثب للخلف (١-٨).
* الخبط على أداة الزميلة بالقاطرة المجاورة (١-٤).
* التبديل لخبط طوق الزميلة بالقاطرة المجاورة الأخرى(٥-٨).
* الحجل الجانبى لجهة اليمين (١-٤)، الخبط على الأرض بالأداة (٥-٦)، رفع الأداة عاليًا مع تحريكها(٧-٨).
* تكرر الحجل الجانبى لجهة اليسار(١-٨).
* الوثب جهة اليمين ثبات الوسط (١-٤)، الدوران جهة اليمين دورة كاملة(٥-٨).
* تكرر الوثب لجهة اليسار (١-٨).
* يمكن تنفيذ التمرينات السابقة فى تشكيلات مختلفة كالدائرة - مربع - مربع ناقص ضلع - صفوف ...وهكذا.
* اطلبي من تلاميذك اكتشاف المشكلات التى واجهتهم أثناء أداء النشاط واقتراح الحلول المناسبة لها.

النشاط الختامى لعبة أسرع متزحلقة: (١٥ ق)

* يقسم الفصل لعدد زوجى.
* يلبس كل زوج لوحًا على شكل لوح التزحلق مع الفارق أنه يصلح لتلميذتين بارتدائه.
* الوقوف خلف خط البداية.



* عند إطلاق الصفارة يبذل كل زوج جهدهما للوصول لخط النهاية.
* الفوز لأول زوج يصلان لخط النهاية بدون أن يقعا.
* بعد الانتهاء من اللعبة يتوجه التلاميذ لغسل الوجه واليدين.
* الاصطفاف - إلقاء التحية - الانصراف .



الدرس الثالث : الالتفاف والدوران والتموج

نـواتـج التعـلـم

في نهاية هذا الدرس يتوقع أن تكون التلميذة قادرة على أن:

- تطبق أنماطا حركية متنوعة ببراعة.
- تشارك زميلاتها فى الأداء الإيقاعي.
- تؤدى أنشطة فنية إيقاعية حرة بمصاحبة الموسيقى.
- تمارس أنشطة حركية رياضية متنوعة تعتمد على مكونات اللياقة البدنية
- تراعى قواعد الأمن والسلامة أثناء ممارستها للنشاط الرياضي.
- تتحرك بأمان وفاعلية وكفاءة وثقة أثناء أداء المهارات الحركية.
- تؤدى مهارات الإستماع الفعال لبناء علاقات صحيحة مع الآخرين.
- تشارك فى تحديد الأهداف من خلال ممارسة النشاط الرياضي.

الزمن : فترة (٩٠ دقيقة)

المكان : فناء المدرسة

المواد التعليمية:

- أداة إيقاع أو موسيقى ملائمة أطواق - صفارة .

استراتيجيات التدريس :

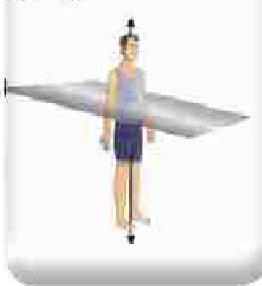
- التعلم التعاوني - التعلم الذاتي - حل المشكلات .



تمهيد:

الدوران والالتفاف :

هـى حركـة يتـم فيهـا تدويـر الجسـم حـول محـوره العرضـى، أو الطولـى (الرأسـى)، ويمكـن أداء حركـة دوران الجسـم حـول محوريـن:



أ. المحور الطولى(الرأسى) : وهو الخط الوهمى المستقيم الواصل بين منتصف الرأس مارًا بالرقبة والجذع، ومركز ثقل الجسم، والحوض إلى منتصف القدمين بالداخل. وتؤدى عليه جميع الحركات التى يدور فيها الجسم حول نفسه.



ب. المحور العرضى : وهو الخط الوهمى المار عرضًا من الكتف إلى الكتف أو من أحد الجانبين للآخر، والدحرجة الأمامية كمثال على هذا المحور.

وتؤدى حركة الدوران فى عدة مستويات منها الأمامى والجانبى والأفقى .

التموج :

* يعتبر التموج من الحركات الحرة التى تؤدى خلال التعبير الحركى ويمكن أن تؤدى بأدوات أو بدون أدوات، وعلى الموسيقى أو بدون موسيقى، ويفضل أن تؤدى جميع الحركات التعبيرية من خلال إيقاع موسيقى؛ حيث يعمل هذا على توحيد حركات التلميذات، وتجميع القوى وتركيزها في نقطة واحدة؛ مما يؤدى لأفضل النتائج.
* ينقسم التموج من وضع الوقوف ثنى الركبتين إلى: تموج أمامى، وتموج خلفى.
* التموج الأمامى أحد مهارات الجسم الأساسية فى الحركات الإيقاعية، ويؤدى فى اتجاهات متعددة وأسطح مختلفة مع الانتقال أو بدون انتقال، يحتاج التموج إلى مرونة في مفاصل الجسم المختلفة وخاصة فقرات العمود الفقرى وذلك بجانب التوافق العضلى العصبى.



وصف الدرس

تؤدى التلميذات فى هذا الدرس تمرينات فنية إيقاعية مرتبطة بالالتفاف والدوران والتموج بأنماط حركية متنوعة وببراعة، مع مراعاة عوامن الأمن والسلامة أثناء الأداء ، حيث تتم الحركة بأمان وفاعلية وثقة ، من خلال تنفيذ تعليمات المعلمة بكل جد وعزم لتحقيق الأهداف المرجوة من هذا الدرس .

خطوات الدرس

الجزء التمهيدى : الأعمال الإدارية - الإحماء والإعداد البدنى (٢٥ ق)

الأعمال الإدارية : ٥ ق

١. بمساعدة التلاميذ جهز الملعب و الأدوات اللازمة للحصة.

٢. تسجيل غياب التلميذات.





الإحماء : ٥ ق

إحماء بالبراشوت :

* تمسك التلميذات البراشوت باليدين.
* تبادل رفع؛ خفض البراشوت لأعلى ليمتلئ بالهواء ولأسفل.
* مسك البراشوت باليد اليمنى الجرى للأمام .
* مسك البراشوت باليد اليسرى الجرى للأمام.
* ترقيم التلميذات ١ - ٢ - ٣ إلخ ؛ حتى تأخذ آخر تلميذة رقمًا لها.
* النداء على أى رقمين عند رفع التلميذات للبراشوت لتقوما بتبديل أماكنهما عند رفع البراشوت.





الإعداد البدنى العام والخاص : ١٥ ق

* (وقوف) المشى فى المكان ٤ مرات ثم التصفيق ٤ مرات .
* (وقوف) المشى على المشطين .
* (وقوف) الجرى فى المكان ٤ مرات ثم التصفيق ٤ مرات .



* (وقوف) المشى أمامًا مع تحريك الذراعين فى اتجاهات مختلفة .
* (وقوف فتحا) ثـنى الجذع على الجانبين .
* (وقوف الذراعان فى الوسط) ثنى الجذع جانبًا يمينًا ويسارًا مع الصفير.
* (وقوف الذراعان عاليًا) ثنى الجذع جانبًا يمينًا ويسارًا مع الصفير.
* (وقوف) ثنى الجذع أمامًا أسفل ثم فرد الجسم والذراعين عاليًا مع التصفيق عاليًا ويتكرر الأداء حتي تتقن المهارة.
* (وقوف) الجري ثم الوثب أمامًا.

الجزء الرئيسى : أنشطة الدرس : ٥٠ ق

مهارة الالتفاف والدوران :

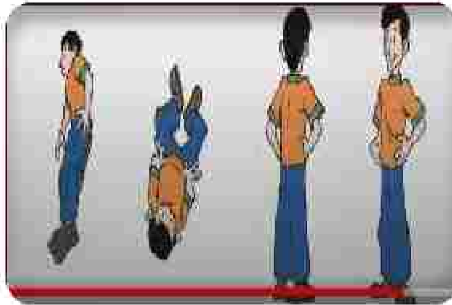
الخطوات الفنية :

أولاً : دوران الجسم حول محوره العرضى :



* الكفان بكاملها على الأرض والمسافة بينهما باتساع الصدر .
* دفع الأرض بالقدمين معًا، وثنى مفصلي الفخذين أثناء دفع الأرض والركبتان مفرودتان وموازيتان للأرض أثناء مرحلة الطيران .
* الكتفان أول جزء يلمس الأرض بعد الكفين وتتم الدحرجة بضم الرأس على الصدر.
* فتح الرجلين أقصى اتساع، والميل بالصدر أمامًا؛ لوقاية الجسم من السقوط خلفًا.

ثانياً : دوران الجسم حول محوره الرأسى(الطولى):



* الوقوف واليدان فى الوسط، الدوران فى المكان حول المحور الرأسى بحيث تحدد نقطة وهمية أمام الجسم ينظر لها التلميذ، ثم يدور حول نفسه فى المكان؛ ليصل بنظره مرة أخرى لنفس النقطة التى بدأ منها قبل الدوران .
* كما يمكن أن يؤدَّى الدوران الطولى من الرقود؛ حيث يتم الدوران للجهتين اليمنى أو اليسرى.
* عند الدوران للجهة اليمنى من الرقود يتم مقابلة الجانب الأيمن للأرض مع فرد الذراعين جانبًا، ثم مقابلة الوجه للأرض، يليها الجانب الأيسر ثم الوصول لوضع الرقود مرة أخرى .
* يتم فيها شد الجسم وضم الرجلين وفردهما كاملاً .

النشاط الأول : الدوران العرضى والرأسى :(٢٠ق)

أهداف النشاط :

* **فى نهاية هذا النشاط يتوقع أن تكون التلميذة قادرة على أن:**

١. تؤدى الدوران العرضى بتوافق ورشاقة .
٢. تؤدى الدوران الرأسى بتوافق ورشاقة .
٣. تشعر بالسعادة من خلال ممارسة التمرينات الفنية الإيقاعية .



عرض النشاط :

خطوات تعليم المهارة: دوران الجسم حول محوره العرضى:

* شرح المهارة مع أداء نموذج لها.
* أداء جميع التلميذات المهارة .
* دفع الأرض بالقدمين مع ثنى الذراعين لوضع الكتفين على الأرض .
* أداء نفس التمرين السابق وإتمام الدحرجة للوصول إلى وضع جلوس طويل .
* أداء نفس التمرين السابق والوصول إلى وضع جلوس طويل فتحًا، ووضع الكفين على الأرض بحيث يكون الكف أسفل وللخارج .

خطوات تعليم المهارة: دوران الجسم حول محوره الرأسى:

* شرح المهارة وأداء نموذج .
* أداء جميع التلميذات المهارة .
* أداء الدوران حول المحور الرأسى من الوقوف حيث يتم الدواران نصف لفة ثم لفة كاملة .
* أداء نفس التمرين السابق من وضع الرقود ؛حيث يتم دفع الجسم للدوران حول المحور الرأسى اتجاه الجانب الأيمن نصف لفة ثم لفة كاملة، وتكرر للجانب الأيسر .

مهارة التموج :

الخطوات الفنية :

١. ينقسم التموج من وضع الوقوف ثنى الركبتين إلى: تموج أمامى، وتموج خلفى.
٢. حركة التموج الأمامى تبدأ من مفاصل القدم وتسرى فى أجزاء الجسم كله .
٣. تنتهى هذه الحركة بدفع الرأس للخلف مع الوقوف على المشطين.

النشاط الثانى : ١٥ق

أهداف النشاط :

* **فى نهاية هذا النشاط يتوقع أن تكون التلميذة قادرة على أن:**

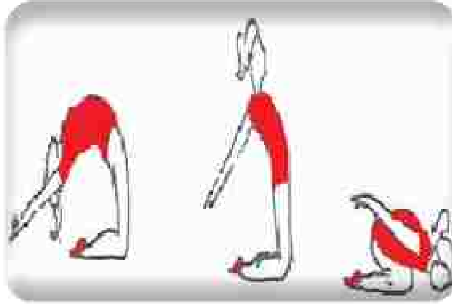
١. تؤدى نشاطًا حركيًّا تنافسيًّا لتمرير الكرة فى دائرة.
٢. تؤدى إحدى مهارات التآزر الحركى (اليد والقدم والعين).
٣. تمارس نشاطًا حركيًّا لتنمية عناصر اللياقة البدنية مثل: السرعة والرشاقة.
٤. تتبع التعليمات الخاصة بالنشاط الحركى.
٥. تطبق بعض القواعد الخاصة بالنشاط الحركى.



عرض النشاط :

خطوات تعليم المهارة:

* شرح المهارة وعرض للمهارة من خلال الوسائط التعليمية (صور والأشكال التوضيحية أو الأفلام أو الكمبيوتر ......)، ثم أداء نموذج .



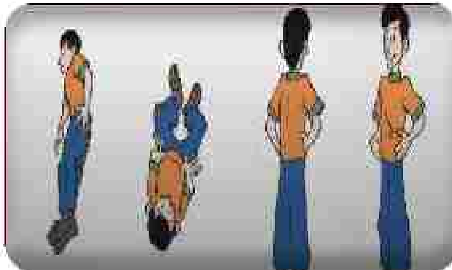
* تعليم حركة تموج الذراعين من الوقوف للأمام والجانب الأيمن والأيسر.
* تعليم حركة التموج من على الأرض من وضع (جلوس الجثو - فتحًا - ثنى الجذع لأسفل بحيث تلمس الرأس الأرض) دفع الحوض للأمام يليه الصدر، ثم دفع الرأس للخلف للوصول للتقوس خلفًا.
* تعليم التموج من الوقوف - السند على البار إن وجد (بديل السند على حائط).
* تعليم التموج من وضع الوقوف - الثنى العميق للركبتين.
* تكرار جميع الأداءات السابقة .

النشاط الثالث : جملة فنية إيقاعية تربط بين الالتفاف والدوران والتموج :(١٥ق)

أهداف النشاط :

* **في نهاية هذا النشاط يتوقع أن تكون التلميذة قادرة على أن:**

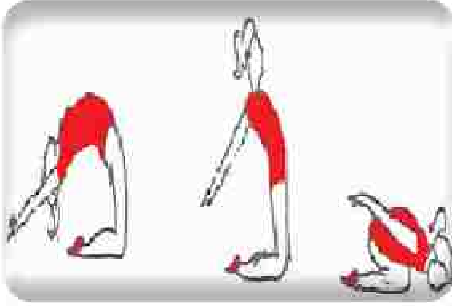
١. تؤدى مهارتى الالتفاف والدوران والتموج من خلال جملة حركية بأنماط حركية متنوعة وبراعة.
٢. تتحكم فى جسمها خلال أداء الجملة الحركية .
٣. تظهر قدراتها الحركية أثناء أداء الجملة الفنية .
٤. تتحرك بأمان وكفاءة وثقة مع مراعاة عوامل الأمن والسلامة
٥. تشارك فى تحقيق الأهداف من تطبيق النشاط .



عرض النشاط :

* (الوقوف)، الدوران فى المكان مع رفع الذراع اليمنى عاليًا، والذراع اليسرى بجوار الجسم (١-٤)، (الجلوس على الأرض)، (٥-٨).
* (الرقود)، الدوران للجانب الايمن (١-٤)، ثم الثبات من وضع الرقود (٥-٨)، ثم الدوران للجانب الايسر (١-٤)، ثم الثبات من وضع الرقود (٥-٨) .
* (جلوس الجثو-فتحًا)، (١-٤) الميل بالجذع للأمام وأسفل، بحيث تلمس الرأس الأرض، مع رفع الذراعين جانبًا عاليًا وللخلف (٥-٨) .





* ثم دفع الحوض للأمام (١-٤)، يليه الصدر ثم دفع الرأس للخلف للوصول للتقوس خلفًا(٥-٨)
* تكرر الجملة السابقة عدة مرات من خلال إيقاعات مختلفة (تصفيق - موسيقى ملائمة).
* فى نهاية الحصة اطلبي من تلميذاتك ابتكار نشاط فنى إيقاعي من ابتكارهم وعرضه عليكى فيما بعد .

النشاط الختامى ١٥ق

* عمل بعض تدريبات التهدئة و انتظام التنفس :
* الوقوف انتشارًا وعمل توقيت فى المكان مع أخذ النفس من الأنف و خروجه من الفم بانتظام.
* غسل الوجه واليدين .
* الاصطفاف - إلقاء التحية - الانصراف



الدرس الرابع : الرشيقة الصغيرة

نــواتــج التعــلــم

في نهاية هذا الدرس ينبغي أن تكون التلميذة قادرة على أن:

- تطور حركاتها الأساسية من خلال أداء الأنشطة الحركية المختلفة.
- تشارك زميلاتها في أنشطة حركية توافقية.
- تؤدي حركات توافقية تربط بين (العين- اليد- القدم) خلال أنشطة حركية مختلفة.
- تؤدي أنشطة حركية رياضية متنوعة تعتمد على مكونات اللياقة البدنية.
- تتعرف المشكلات التي يمكن أن تواجهها أثناء ممارسة النشاط الرياضي.
- تحترم آراء الآخرين.

الزمن : فترة (٩٠ دقيقة)

المكان : فناء المدرسة

المواد التعليمية :

- أقماع بلاستيكية - كرة طائرة - كرة بلاستيك خفيفة.

استراتيجيات التدريس :

- التعلم التعاوني - التوجيه المباشر - عصف الأسماء



وصف الدرس

في هذا الدرس يتم تقييم التلاميذ ومعرفة ما تم إنجازه من خلال تدريبات تشمل المهارات التي تمت دراستها هذا الشهر بالتمرينات الفنية الإيقاعية ؛ لتقييم التلميذات وتحديد مستواهن واختيار المتميزات الموهوبات منهن للاشتراك في الأنشطة الخارجية والعروض الرياضية .

خطوات الدرس

الجزء التمهيدي : الأعمال الإدارية - الإحماء والإعداد البدني ٢٥ ق

الأعمال الإدارية : ٥ ق

١ . بمساعدة التلاميذ جهز الملعب و الأدوات اللازمة للحصة.

٢ . تسجيل غياب التلميذات.

الإحماء : ٥ ق

* المشي في المكان .
* الجري في المكان .
* عمل وثب مع فتح وضم القدمين وفرد وحركة الذراعين جانبًا عاليًا.
* ثني الجذع للجانبين يمينًا ويسارًا.

الإعداد البدني العام والخاص : ١٥ ق

* الوثب في المكان مع دوران الذراعين أمامًا.
* الوثب في المكان مع دوران الذراعين خلفًا .
* (الوقوف)، الحجل أمامًا بالرجل اليمنى .
* (الوقوف)، الحجل أمامًا بالرجل اليسرى.
* (الوقوف) تبادل الوثب أمامًا و خلفًا .
* (الوقوف)، تبادل الوثب للجانبين .
* (نصف جثو .الرجل أمامًا)، ثني الجذع أمامًا.
* (وقوف)، الوثب في المكان مع رفع الركبتين علي الصدر.
* (الرقود)، ثني الجذع أمامًا.
* (انبطاح. تقوس) رفع الرجلين والذراعين خلفًا عاليًا.



الجزء الرئيسى : أنشطة الدرس : ٥٠ ق

النشاط الأول : جملة حركية تربط بين المشى والجرى والحجل ٢٥ق

أهداف النشاط :

* في نهاية هذا النشاط يتوقع أن تكون التلميذة قادرة على أن:

١. تؤدى مهارتى المشى والجرى فى جملة حركية واحدة .

٢. تؤدى التمرينات الفنية بكفاءة ومهارة .

٣. تؤدى الجملة الحركية فى الوقت المتاح لها .

٤. تظهر قدارتها الحركية أثناء الجملة الفنية الإيقاعية .

٥. تشارك فى تحقيق أهداف التعلم أثناء تقيمها.

عرض النشاط :

* مطالبة تلميذاتك الوقوف فى (٦) قاطرات(على أن تكون جميع التلميذات بكل صف بالقاطرة على حذى واحد مع زميلاتها بباقى القاطرات (مثال): الزميلات رقم واحد من القاطرات الستة على صف واحد، وكذلك الزميلات رقم (٢) ثم ٣ وهكذا) مع مسك طوق باليدين أمام الجسم .
* عمل توقيت منخفض فى المكان (١-٤)، ثم توقيت عالى فى المكان(٥-٨).
* الجرى للأمام مع تحريك الطوق حركات خفيفة (١-٨).
* الخبط على طوق الزميلة بالقاطرة المجاورة (١-٤) ثم الثبات والجسم مواجه والطوق أمام الصدر مع ثنى الذراعين (٥-٨)، ثم التبديل لخبط طوق الزميلة بالقاطرة المجاورة الأخرى (١-٤) ثم الثبات والجسم مواجه، والطوق أمام الصدر مع ثنى الذراعين (٥-٨).
* المشى للخلف مع رفع الاطواق عاليًا (١-٤)، ثم خبط الأطواق على الأرض (٥-٦)، ثم رفع الطوق باليدين أمام الصدر(٧-٨).
* الحجل للأمام مع رفع اليد اليمنى الممسكة للطوق عاليًا (١-٤)، ثم خبط الطوق على الأرض (٥-٦)، ثم تبديل الطوق باليد اليسرى ورفعها عاليًا (٧-٨).
* تكرار ما سبق باليد اليسرى.
* أداء الجملة الحركية السابقة فى البداية من خلال العد؛ حتى يتم حفظ الجملة كاملة، ثم تؤدى من خلال إيقاعات مختلفة (تصفيق - موسيقى ملائمة تم تجهيزها من قبل).
* ملاحظة تلميذاتك أثناء الأداء وعند التقييم، ثم قومى بتسجيل أداءاتهن الصحيحة للمهارات المؤداة فى استمارة التقييم.

النشاط الثانى : جملة حركية تربط بين الألتفاف والدوران والتموج ٢٥ق

أهداف النشاط :

* في نهاية هذا النشاط يتوقع أن تكون التلميذة قادرة على أن:

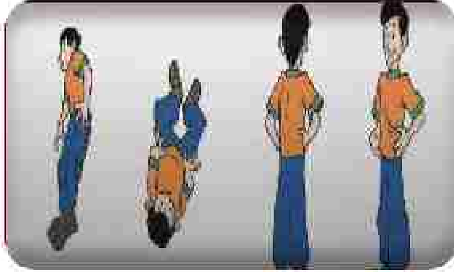
١. تؤدى مهارتى المشى والجرى فى جملة حركية واحدة .

٢. تؤدى التمرينات الفنية بكفاءة ومهارة .

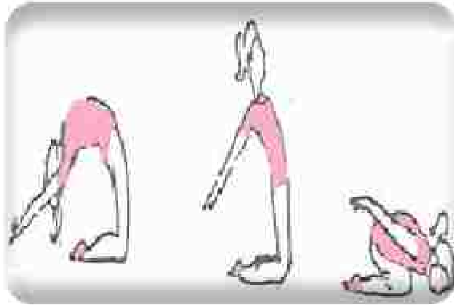


٣. تؤدى الجملة الحركية فى الوقت المتاح لها .
٤. تظهر قدارتها الحركية أثناء النشاط .
٥. تشارك فى تحقيق أهداف التعلم أثناء تقيمها.
٦. تتحرك بأمان أثناء أداء النشاط .
٧. تهتم بالزمن أثناء أداء النشاط من حيث تأدية النشاط في زمن مناسب

عرض النشاط :



* (الوقوف) انتشارًا، الدوران فى المكان مع رفع الذراع اليمنى عاليًا، والذراع اليسرى بجوار الجسم (١-٤)، (الجلوس على الأرض)(٥-٨) .
* (الرقود)، الدوران للجانب الأيمن (١-٤)، ثم الثبات من وضع الرقود(٥-٨)، ثم الدوران للجانب الأيسر (١-٤)، ثم الثبات من وضع الرقود(٥-٨) .



* (جلوس الجثو - فتحًا)، (١-٤)الميل بالجذع للأمام وأسفل بحيث تلمس الرأس الأرض، مع رفع الذراعين جانبًا عاليًا وللخلف (٥-٨) .
* ثم دفع الحوض للأمام (١-٤)، يليه الصدر ثم دفع الرأس للخلف للوصول للتقوس خلفًا (٥-٨) .
* الوقوف فى المكان (١-٤) الوثب أمامًا ثم الجانب الأيمن ثم الجانب الأيسر(٥-٨) .
* تؤدى الجملة الحركية السابقة فى البداية من خلال العد؛ حتى يتم حفظ الجملة كاملة، ثم تؤدى من خلال إيقاعات مختلفة (تصفيق - موسيقى ملائمة تم تجهيزها من قبل) .
* وعند التقييم لا حظى تلميذاتك أثناء الاداء وقومي بتسجيل أداءاتهن الصحيحة للمهارات المؤداة فى استمارة التقييم.

النشاط الختامى ١٥ق

* عمل بعض تدريبات التهدئة و انتظام التنفس:
* الوقوف انتشارًا وعمل توقيت فى المكان مع أخذ النفس من الأنف و خروجه من الفم بانتظام.
* غسل الوجه واليدين .
* الاصطفاف - إلقاء التحية - الانصراف .
* فى نهاية الحصة اسأل تلميذاتك عن انطباعهن عن رياضة التمرينات الفنية الإيقاعية وماذا تعلمن منها خلال هذا الشهر؟ اجمع آراءهن، ثم انتق منهم من يصلح للاشتراك فى العروض الرياضية بالمدرسة .



استمارة تقييم التمرينات الفنية الإيقاعية

الاسم/ .... النوع / ذكر أنثى

تاريخ الميلاد ...../ ... /............ المدرسة ....

تاريخ الاختبار ..../...................../.........................

مستويات التقييم

م	المهارة المراد قياسها	مستوى أداء المهارة				مستوى اللياقة البدنية				مراعاة قواعد الأمن والسلامة		زمن أو قياس كل أداء	ملاحظات
		ضعيف	متوسط	جيد	ممتاز	ضعيف	متوسط	جيد	ممتاز	مرضي	غير مرضي		
١													
٢													
٣													

أساليب دعم التدريس لفئات الدمج

عزيزتي المعلمة عليكِ مراعاة التوجيهات التالية أثناء تدريس مهارات التمرينات الفنية الإقاعية للفئات المدمجة:

* تعريف التلميذة الكفيفة بحدود الأدوات وأبعادها حسيًّا قبل البدء في استخدام الأدوات.
* الحث الجسدي للتلميذات عند أداء خطوات الأنشطة الإيقاعية.
* تدريب التلميذات الكفيفات على الوثب بالحبل من خلال دوران الذراعين بالحبل في وضع ثابت للأمام وللخلف بدون وثب ثم الوثب البطيء ثم السريع.
* تعريف التلميذات الكفيفات باتجاه الوثب أثناء تنفيذ نشاط الوثب بمساعدة المعلم.

دوران المحور الطولي:

* التدرج في تعليم الدوران (ربع دائرة درجة ٩٠) درجة ثم الدوران ١٨٠ درجة.
* (نصف دائرة) ثم الدوران ٣٦٠ درجة (دائرة كاملة) مع تحديد اتجاه الدوران.

دوران المحور العرضي :

* استخدام الحث الجسدي لتدريب التلميذات الكفيفات على الدوران في المحور العرضي (الدحرجة الأمامية).

التموج

* استخدام الحث الجسدي للتلميذة الكفيفة على إدراك التموج (حركة الدودة).
* مكان القمع مع تدريبه على حساب عدد الخطوات البينية ؛ لتحديد المسافة بينه وبين القمع.

المحور الثانى
(مهارات ألعاب القوى وعوامل الصحة والأمن والسلامة)

مقدمة المحور

يهتم هذا المحور بإكساب التلاميذ التوافق الحركي الأولى لمهارات ألعاب القوى خلال الفراغ الشخصي والفراغ العام، ويطبق التلميذ خلاله أنماطًا حركية متنوعة ببراعة، ويطور حركاته الأساسية من خلال أداء أنشطة حركية ممتعة ومبهجة، تنمي قدراته وتكسبه قواعد وعادات صحية وغذائية وقوامية صحيحة، وكذلك تكسبه عوامل الأمن والسلامة، كما تنمى لدى التلاميذ – في إطار ذلك المحور - مهارات التواصل مع الآخرين وحل المشكلات وتقبل ذاته والآخرين والمحاسبية ، كما يستهدف المحور غرس العديد من القيم من خلال معالجة القضايا والتحديات التي تواجه المجتمع بما يتفق مع المرحلة العمرية للتلميذ.







دروس المحور:

الدرس الأول : الانطلاق للحياة
الدرس الثانى : مشاركة الحياة
الدرس الثالث: الوثب للحياة
الدرس الرابع: سباق الحياة

ألعاب القوى

ألعاب القوى أقدم أنواع الرياضة التى مارسها الإنسان ، وتعود إلى كلمة يونانية Athlos ومعناها (التسابق)، وتضم مجموعة من الألعاب الرياضية تنقسم بشكل أساسى إلى: العدو-الرمى- القفز، حيث كانت ألعاب القوى موجودة من قبل الميلاد ، وتنقسم إلى الجري بمسافات متعددة وإلى مسابقات أخرى منها: رمى المطرقة، ورمى القرص، رمى الرمح، رمى الجلة، القفز بالزانة، الوثب الطويل، والوثب الثلاثى .

المهارات الرياضية المتضمنة

١. مهارات البدء العالي.
٢. مهارات العدو (٣٥متر).
٣. مهارات تمهيدية للتتابع .
٤. مهارات الوثب الطويل(بطريقة القرفصاء).



مهارات حياتية خاصة بالمحور

(الإبداع: المرونة فى توليد مجموعة الأفكار)،(حل المشكلات : الشعور بالمشكلة، تحديد المشكلة- اقتراح الحلول)، (التفاوض : الإنصات الفعال -ضبط النفس)، (احترام التنوع: قبول الرأى الآخر) ،(التعاطف: فهم وتقبل الاختلافات)،(المشاركة: معرفة الأدوار- الثقة فى الآخر-احترام الآخر)،(إدارة الذات: الثقة بالنفس- ضبط الذات-المثابرة- احترام وتقدير الذات)، (المحاسبية: الوفاء بالالتزامات) ،(التواصل: التعبير عن الذات)

القيم المتضمنة

(الموضوعية - الاستقلالية - حب الاستطلاع - الأمانة - المثابرة - الإتقان .

القضايا المتضمنة

الوعى القانونى - عدم التمييز- الصحة الوقائية - الصحة العلاجية.



نواتج التعلم الخاصة بالمحور

- في نهاية المحور ينبغى أن يكون التلميذ قادرًا على أن:

١. يؤدى التوافق الأولى للحركات والمهارات الرياضية الفردية خلال الفراغ الشخصي والفراغ العام عند ممارسة ألعاب القوى .
٢. يطور حركاته الأساسية من خلال أداء الأنشطة الحركية مرتبطة بألعاب القوى .
٣. يطبق أنماطًا حركية متنوعة ببراعة.
٤. يشارك زملاءه فى أنشطة حركية توافقية مرتبطة بألعاب القوى .
٥. يؤدى بعض الأنشطة التمهيدية الخاصة بألعاب القوى .
٦. يؤدى مهارات الأنشطة وألعاب القوى بشكل صحيح .
٧. يظهر الطاقة الحركية أثناء ممارسته ألعاب القوى .
٨. يتعرف بعض المعلومات الخاصة بالألعاب الفردية (بألعاب القوى) .
٩. يظهر قدراته الحركية أثناء ممارسة ألعاب القوى .
١٠. يؤدى مهارات التآزر الحركي بطلاقة وبراعة عند ممارسة ألعاب القوى .
١١. يشارك زملاءه من ذوى الاحتياجات الخاصة ممارسة أنشطة حركية متنوعة ممارسة ألعاب القوى.
١٢. يتعرف مدى الحركات التى تسمح بها أجزاء جسمه أثناء ممارسة ألعاب القوى.
١٣. يحدد الأبعاد الأساسية لجسمه من خلال ممارسة ألعاب القوى.
١٤. يمارس عادات صحية وقوامية سليمة كأسلوب حياة عند ممارسة ألعاب القوى .
١٥. يحدد أنواع الأغذية الصحية اللازمة من أجل جسم رياضي سليم.
١٦. يراعى قواعد الأمن والسلامة أثناء ممارسته ألعاب القوى .
١٧. يتعرف بعض المفاهيم والمصطلحات المرتبطة بالصحة والقوام.
١٨. يتعرف متطلبات ألعاب القوى من مكونات اللياقة البدنية.
١٩. يمارس أنشطة رياضية متنوعة تعتمد على مكونات اللياقة البدنية
٢٠. يتعاون مع زملائه فى أداء أنشطة ومهارات حركية مرتبطة بألعاب القوى.
٢١. يظهر تقبلا لذاته وللآخرين من حوله.
٢٢. يُقدر أوجه التشابه والاختلاف بينة وبين أقرانه .
٢٣. يمارس الأنشطة والألعاب الرياضية الفردية بكفاءة وثقة .
٢٤. يتحرك بأمان وفاعلية وكفاءة وثقة أثناء ممارسة ألعاب القوى.
٢٥. يتعرف المشكلات التى يمكن أن تواجهه أثناء ممارسة ألعاب القوى.
٢٦. يتعرف الطرق المناسبة لحل مشكلات النشاط الرياضي أثناء ممارسة ألعاب القوى.
٢٧. يشارك في اقتراح حلول بديلة للمشكلات التى تواجهه أثناء ممارسة النشاط الرياضي.
٢٨. يظهر تمكنه من مهارات الاستماع الفعال لبناء علاقات صحيحة مع الآخرين.
٢٩. يحترم آراء الآخرين
٣٠. يبحث فى مصادر المعرفة المختلفة عن معلومات مرتبطة بألعاب القوى.
٣١. يشارك فى تحديد الأهداف من خلال ممارسة ألعاب القوى.
٣٢. يقدر أهمية تحمل المسئولية تجاه نفسه.





الدرس الأول : (الانطلاق للحياة)

نــواتــج التعــلــم

في نهايــة هـــذا الــدرس يتوقـــع أن يكـــون التلميـــذ قـــادرًا عـــلى أن:

- يؤدي التوافق الحركي الأولي للمهارات الرياضية من خلال الفراغ الشخصي والفراغ العام لألعاب القوى.
- يطبق أنماطا حركية متنوعة ببراعة.
- يطور حركاته الأساسية من خلال أداء الأنشطة الحركية المختلفة.
- يظهر الطلاقة الحركية أثناء ممارسته للألعاب الرياضية الفردية.
- يتعرف بعض المفاهيم والمصطلحات الشائعة المرتبطة بالصحة والقوام.
- يظهر قدراته الحركية أثناء ممارسة ألعاب القوى.
- يؤدي مهارات التآزر الحركي بطلاقة وبراعة.
- يتعرف متطلبات ألعاب القوى من مكونات اللياقة البدنية.
- يشارك زملاءه من ذوى الاحتياجات الخاصة في ممارسة أنشطة حركية متنوعة.
- يُقدر أوجه التشابه والاختلاف بينه وبين أقرانه.
- يظهر تقبلًا لذاته وللآخرين من حوله.
- يتحرك بأمان و فاعلية و كفاءة و ثقة أثناء أداء المهارات الحركية.
- يقدر أهمية تحمل المسئولية تجاه نفسه.
- يبحث في مصادر المعرفة المختلفة عن بعض المعلومات الرياضية والصحية.

الزمن : فترة (٩٠ دقيقة)

المكان : فناء المدرسة

المواد التعليمية :

- أطواق – صفارة.

استراتيجيات التدريس :

- التعلم التعاوني – التعلم الذاتي - تعلم الأقران - حل المشكلات.

تمهيد :

العدو:

يعتبر العدو السريع في ألعاب القوى من السباقات التي تجرى على مسافات قصيرة، وهى من أقدم سباقات الجرى، التى تم تسجيلها في الألعاب الأولمبية القديمة، وتقام لها حاليًا ثلاثة سباقات فى الألعاب الأولمبية الصيفية وبطولة العالم لألعاب القوى وهى: ١٠٠ متر و ٢٠٠ متر و ٤٠٠ متر .

البدء العالى :

وهو البدء الشائع والمستخدم فى السباقات المتوسطة والطويلة وله طريقتان:

١. البدء من الساق المرتكزة خلفًا.
٢. البدء من الساق المرتكزة أمامًا .

وصف الدرس

يؤدى التلميذ في هذا الدرس مهارتي البدء العالي والعدو (٣٥ مترًا) كما يتعرف بعض قواعد و قوانين ألعاب القوى من خلال تطبيق التوافق بين السمع والحركة وسرعة رد الفعل .

خطوات الدرس

الجزء التمهيدى : الأعمال الإدارية – الإحماء والإعداد البدنى (٢٥ق)

الأعمال الإدارية : ٥ ق:

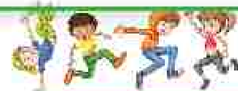
* بمساعدة التلاميذ جهز الملعب والأدوات اللازمة.
* تسجيل غياب التلميذ.

الإحماء : ٥ ق :

١. (الوقوف انتشار حر)، الجري عند سماع إشارة المعلم في نفس الاتجاه الذي يشير إليه.
٢. (الوقوف انتشار حر)، الجري عند سماع صفارة المعلم عكس الاتجاه الذى يشير إليه.

الإعداد البدنى العام والخاص :١٥ ق

١. اطلب من تلاميذك الوقوف صفًا واحدًا على خط بداية الملعب، الوثب للأمام مسافة ١٠ أمتار، ثم الرجوع للخلف بالوثب خلفًا والعودة لخط البداية.





٢. اطلب من التلاميذ الوقوف في أربع دوائر منفصلة لأداء التمرينات الآتية:

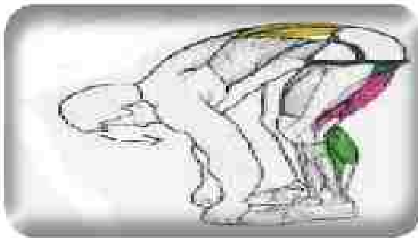


* الوثب في المكان لأعلى و عند سماع صفارة المعلم النزول لوضع القرفصاء.
* [الوقوف- فتحا] ،ميل الجذع يمينا (١-٤) و يسارا (٥-٨)
* [الوقوف فتحا- الذراعان عاليًا]، ميل الجذع أمامًا للمس مشط القدم (١-٤) ،الثبات أماما أسفل مع مسك أسفل القدم (٥-٨)



* [الوقوف]، مرجحة القدم للجانب الأيمن ١٠ مرات.
* [الوقوف]،مرجحة القدم للجانب الأيسر ١٠ مرات.
* [الوقوف] ،الدوران للداخل و مرجحة القدم اليمنى للخلف ١٠ مرات و القدم اليسرى ١٠ مرات.

٣. اطلب من تلاميذك الوقوف انتشارًا حرًّا لأداء التمرينات الآتية:

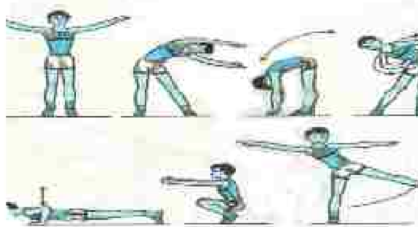


* دوران الذراعين للأمام ١٠ مرات.
* [الوقوف واليدان أمام الصدر] ، تقارب عظم اللوح مع بعض مع ثني اليدين (١-٢) و تقارب عظم اللوح مع فرد اليدين (٣-٤)، يكرر التمرين (٤ مرات).

الجزء الرئيسى : أنشطة الدرس : ٥٠ ق

مهارة البدء العالى من الساق المرتكزة أمامًا:

الخطوات الفنية لمهارة البدء العالى من الساق المرتكزة أمامًا:



* وضع (القدم الحرة)- القدم التى ستبدأ بالانطلاق وهى الأقل قوة – خلف خط البداية مباشرة وعلى كامل القدم.
* وضع مقدمة القدم الخلفية (قدم الارتقاء) موازية لكعب القدم المتقدمة، و تبعد عنها خارجًا بمسافة عرضية لمشط قدم التلميذ و ترتكز على مقدمة قدمها.
* مراعاة أن تصنع عضلات خلف الفخذ مع عضلات الساق ١٤٠ ° تقريبًا؛ وذلك لحفظ توازن الجسم.



* ثنى الركبتين نصفًا و يميل الجذع أمامًا مع ثنى الركبتين وتوجيه النظر على بعد ١٠- ١٥ مترًا أمامًا.
* تسقط الذراع المخالفة للقدم الأمامية مع تقدمها وثنيها قليلًا من المرفق.
* تتجه الذراع الأخرى للخلف قليلًا مع ثنيها من المرفق، و يقع ثقل الجسم على القدم المرتكزة أمامًا.



* ينطلق التلميذ إلى الأمام بدفعة قوية برجليه ،و يسحب الرجل الخلفية مع رفع ركبتيه إلى الأمام وإلى أعلى تاركًا الأرض مع - تحريك الذراع الأمامية خلفًا والأخرى أمامًا.
* يمكنك عمل نموذج للمهارات السابقة بشكل كلى؛ ليتعرف التلميذ على شكل المهارة.

النشاط الأول : مهارة البدء العالى من الساق المرتكزة أمامًا ٢٠ق

أهداف النشاط :

* **في نهاية هذ النشاط يتوقع أن يكون التلميذ قادرًا على أن:**

١. يتقن مهارة البدء العالي بطريقة صحيحة .
٢. يتمكن من مهارة بدء الانطلاق للجري بأقصى سرعة.
٣. يؤدى مهارات التوافق بين حركات القدمين واليدين والجذع.
٤. يتعرف القوانين الخاصة بمهارة البدء العالي .
٥. يدرك قيمة العمل الفردي .

عرض النشاط :



خطوات تعليم المهارة :

* مطالبة التلاميذ بالوقوف والقدمان متوازيتان، ثم الميل إلى الأمام والجري للأمام.
* مطالبة التلاميذ بالوقوف على خط واحد بإحدى الرجلين أمامًا، والأخرى خلفًا والمسافة بين القدمين مناسبة مع مراعاة أن تكون قدم الارتقاء للأمام .
* مطالبة التلاميذ عند سماع (استعد) بالدفع بمشط القدمين مع تحريك الذراع العكسية للرجل الأمامية للأمام.
* مطالبة التلاميذ بالدفع القوى ومرجحة الرجل (البدء العالي) بعد سماع إشارة البدء.

* سباق العدو:

- الخطوات الفنية :

اطلب من تلاميذك تركيز الانتباه أثناء عرضك للخطوات الفنية للعدو ومراعاة ما يلى :

* زيادة مدى مرجحة الذراعين للخلف (مرجحة واسعة).
* رفع القدم لمستوى المقعدة في الارتكاز العمودي.
* الاحتفاظ بالركبة مرتفعة (زاوية حادة) قدر الإمكان.
* مرجحة الساق للأمام أثناء المرجحة الأمامية بالاتساع المناسب وبالقدر المطلوب للخلف ولأسفل للتمهيد للهبوط بصورة فعالة.
* مرجحة الذراعين بطريقة إيجابية في اتجاه الجري.
* استقامة الجذع واسترخائه في اتجاه خط الجري.





النشاط الثانى : العدو مسافة ٣٥ متر ١٥ق

أهداف النشاط :

* في نهاية هذ النشاط يتوقع أن يكون التلميذ قادرًا على أن:

١. يعدو بشكل صحيح مسافة ٣٥ مترًا مسرعًا.
٢. يربط بين البدء العالي والعدو.
٣. يراعى قواعد الأمن والسلامة .
٤. يؤدى المهارة بشكل صحيح وبقوام معتدل .

عرض النشاط :

خطوات تعليم المهارة :

* مطالبة التلاميذ بمرجحة الساق خلفًا بعد عملية الدفع لأبعد مسافة بحيث تصل إلى مستوى المقعدة .
* في نهاية هذه المرحلة يصل التلاميذ إلى الوضع الذى يتعامد فيه مركز الثقل على قدم الارتكاز.



* أداء نموذج وصول فخذ الرِّجل الحرة إلى خط موازٍ لفخذ الرجل المرتكزة.
* التنبيه على تلاميذك بضرورة وصول القدم إلى مستوى المقعدة.
* جعل المسافة أقل ما يمكن بين الفخذ والساق للرجل الحرة.
* رفع الركبة مع مرجحة الساق للأمام وتظل الزاوية بين الفخذ والساق حادة إلى أطول وقت ممكن.
* زيادة طول الخطوة بتقديم جانب الحوض المقابل للرجل الحرة.



* توضيح حركات الكتفين والذراعين للتلاميذ ، بحيث تكون الزاوية بين العضد والساعد ٩٠° تصل للمرجحة أمام مستوى الكتف واليد منقبضة وعدم التأرجح من الرسغ.
* ثم وضح لهم حركات الحوض والجذع:
* مراعاة التوافق الجيد بين حركة الرجلين والذراعين، واسترخاء الجسم وعدم التوتر والتوصل لأكبر قوة دفع ممكنة.

النشاط الثالث : العدو من البدء العالى ١٥ق

أهداف النشاط :

* في نهاية هذ النشاط يتوقع أن يكون التلميذ قادرًا على أن:

١. يربط بين البدء العالي و العدو ٣٥ مترًا.
٢. العدو ٣٥ مترًا بأقصى سرعة.
٣. يتحرك بأمان وفاعليه وكفاءة وثقه أثناء تأدية البدء العالي والعدو .



عرض النشاط :

اطلب من تلاميذك الآتى:

- عند سماع كلمة (خذ مكانك) يقف التلاميذ أمام خط البداية.
- عند سماع كلمة (استعد) ثني الركبتين وأخذ وضع البدء العالي.
- عند سماع (طلقة البداية) تبدأ حركة الذراعين التبادلية مع دفع القدم للأرض و مرجحة القدم الحرة.
- زيادة طول كل خطوة عن سابقتها وزيادة حركة الدفع (مرحلة تزايد السرعة).
- رفع الركبة والمحافظة على الحركات وإطالتها (مرحلة السرعة القصوى والمحافظة عليها).
- الحفاظ على السرعة القصوى التي وصل إليها التلاميذ مع الاندفاع في اللحظة الأخيرة آخر خطوتين إلى الأمام؛ لاختراق خط النهاية (مرحلة النهاية).
- استخدم الأطواق لتحديد مكان الهبوط في العدو للمساعدة في اتساع الخطوة .



النشاط الختامى ١٥ق

- إجراء بعض تدريبات التهدئة و انتظام التنفس(الوقوف انتشارًا وعمل توقيت في المكان مع أخذ النفس من الأنف وخروجه من الفم بانتظام (شهيق وزفير).
- غسل الأيدي والوجه واستخدام المطهرات.
- الاصطفاف - إلقاء التحية - الانصراف.
- اطلب من تلاميذك البحث من خلال مصادر المعرفة المختلفة عن مسابقات التتابع؛ لمعرفة نبذة عنها والخطوات الفنية والمهارية والقواعد والقوانين الخاصة بها.



ركن التوعية

عزيزي المعلم ...قم بتوعية تلاميذك بمايلي :

* إن القوام السليم يعتبر انعكاسًا لصورة الفرد المتكاملة من النواحي البدنية والنفسية والعقلية والاجتماعية، فالقوام من أهم المؤشرات الدالة على صحة وسلامة جسم الإنسان.
* القوام السليم يزيد من شعور الإنسان بالثقة بالنفس، فينعكس ذلك في صورة معاملاته واتصالاته بالأفراد واتجاهاته نحو المجتمع الذى يعيش فيه .
* لذلك يجب تجنب التلاميذ لأية انحرافات قوامية .

الانحرافات القوامية

* هو تغير في شكل عضو أو أكثر من أعضاء الجسم سواء تغير كلى أو جزئي، واختلاف هيئته عن التركيب أو الشكل الطبيعي المسلم به تشريحيًا؛ مما ينتج عنه خلل في علاقة هذا العضو بالأعضاء الأخرى .



الدرس الثانى : مشاركة الحياة

تمهيد :

سباق التتابع :

* هو إحدى سباقات العدو في ألعاب القوى، تقوم بها فرق يتألف كل منها من أربعة عدائين، يحمل العداء الأول عصا طولها حوالى ٣٠سم، وبعد أن يجرى لمسافة محدودة تدعى مرحلة، يسلم العصا لعضو الفريق التالي، وتحدد مسافات الجري في معظم سباقات التتابع ب ٤×١٠٠، ٢٠٠، ٤٠٠، ٨٠٠، ١٥٠٠م.

وصف الدرس

يؤدى التلميذ في هذا الدرس مهارات سباقات التتابع، والتي تعد من أمتع المسابقات وأكثرها تشويقا وحماسا ومتعة ؛ لما فيها من تنافس من أجل مكسب الفريق بأكمله .

كما يتناول الدرس تنمية التوافق بين حركات التسليم والتسلم بين التلاميذ، و السرعة في الأداء، والتعرف على بعض القواعد والقوانين الخاصة بمهارة التتابع .

خطوات الدرس

الجزء التمهيدى : الأعمال الإدارية - الإحماء والإعداد البدنى (٢٥ق)

الأعمال الإدارية : ٥ ق:

* بمساعدة التلاميذ جهز الملعب والأدوات اللازمة.
* تسجيل غياب التلميذ.

الإحماء (إحماء موانع) : ٥ ق :

اطلب من تلاميذك الوقوف قاطرتين لأداء التدريبات التالية تباعًا:

* الوثب ضمًّا داخل الطوق و فتحًا خارجه.
* الجري الزجاجي حول الأقماع.
* الجري والعبور أسفل حبل ارتفاعه ٤٠ سم يمسكه تلميذان يتم تغيرهم بعد كل دورة.
* الوثب من أعلى مقعد سويدى .
* يكرر الأداء .

نــواتــج التعــلــم

في نهاية هذا الدرس يتوقع أن يكون التلميذ قادرًا على أن:

- يؤدي التوافق الأولى للحركات والمهارات الرياضية الفردية خلال الفراغ الشخصي والفراغ العام لألعاب القوى .
- يطبق أنماطا حركية متنوعة ببراعة .
- يطور حركاته الأساسية من خلال أداء الأنشطة الحركية المختلفة .
- يشارك زملاءه في أنشطة حركية توافقية .
- يؤدي بعض الألعاب التمهيدية الخاصة بألعاب القوى .
- يظهر الطلاقة الحركية أثناء ممارسته للألعاب الرياضية الفردية .
- يتعرف بعض المعلومات والمفاهيم الخاصة بألعاب القوى .
- يظهر قدراته الحركية أثناء ممارسة ألعاب القوى .
- يؤدي مهارات التآزر الحركي بطلاقة وبراعة .
- يمارس الأنشطة والألعاب الرياضية الفردية بكفاءة وثقة .
- يتحرك بأمان و فاعلية و كفاءة و ثقة أثناء أداء المهارات الحركية .
- يتعرف المشكلات التي يمكن أن تواجهه أثناء ممارسة النشاط الرياضى .
- يظهر تقبلا لذاته وللآخرين من حوله .
- يمارس عادات صحية وقوامية سليمة كأسلوب حياة .
- يكتسب مهارات الاستماع الفعال لبناء علاقات صحيحة مع الآخرين .
- يراعى قواعد الأمن و السلامة أثناء ممارسته للنشاط الرياضي .
- يشارك فى تحديد الأهداف من خلال ممارسة النشاط الرياضي .
- يبحث فى مصادر المعرفة المختلفة عن بعض المعلومات الرياضية والصحية .

الزمن : فترة (٩٠ دقيقة)

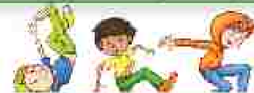
المكان : فناء المدرسة

المواد التعليمية :

- منديل - عصى كرتونية - أطواق - أقماع - حبل -مقعد سويدى - عصا من ورق أو مساطر .

استراتيجيات التدريس :

- التعلم التعاوني - التعلم الذاتى - تعلم الأقران - حل المشكلات .





الإعداد البدنى العام والخاص : ١٥ ق

١. اطلب من تلاميذك الوقوف ٤ قاطرات مواجهة :

* اطلب منهم اتخاذ وضع البدء العالي والجري مسافة ٢٥ مترًا، وعند ملامسة الزميل في القاطرة المقابلة، يجري الزميل في اتجاه القاطرة الأولى ويقف فى نهاية القاطرة وهكذا ،حتى يتبادل كل فريق القاطرة الخاصة به مع القاطرة المقابلة، ويتم تحدد الفائز.

٢. اطلب من التلميذ الوقوف انتشارًا للقيام بالتمرينات الآتية:

* (رقود القرفصاء . تشبيك الكفين خلف الرقبة)، ثني الجذع أمامًا للمس الركبتين ١٠ مرات.
* (وقوف فتحًا . الذراعان خلف الرقبة)، ميل الجذع أمامًا ١٠ مرات.
* (الانبطاح . اليدين أمام الصدر)، فرد الذراعين و ثنيهما ١٠ مرات.
* (الجلوس فتحًا . كل تلميذين أمام بعض ورجلهما متلامسة والأيدي متشابكة)، شد كل تلميذ لزميله وميل الجذع للأمام ثم العكس ١٠ مرات.

الجزء الرئيسى : أنشطة الدرس : ٥٠ ق

النشاط الأول :أحسن ثنائى ٢٠ق

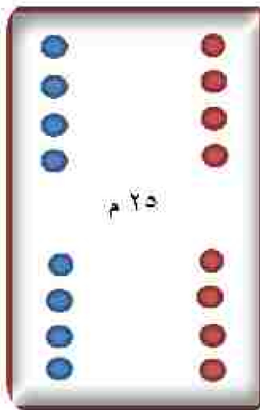
أهداف النشاط :

* **في نهاية هذا النشاط يتوقع أن يكون التلميذ قادرًا على أن:**

١. يؤدى عملية تسليم وتسلم العصا بتوافق مع زملائه.
٢. يتمكن من عملية تسليم وتسلم العصا بأسرع ما يمكن.
٣. يراعى قواعد الأمن والسلامة أثناء ممارسة النشاط.
٤. يؤدى مهارات التسليم والتسلم بكفاءة وثقة.
٥. يتعرف بعض المشكلات التى يمكن أن تواجهه أثناء أداء مهارة تسليم وتسلم العصا.

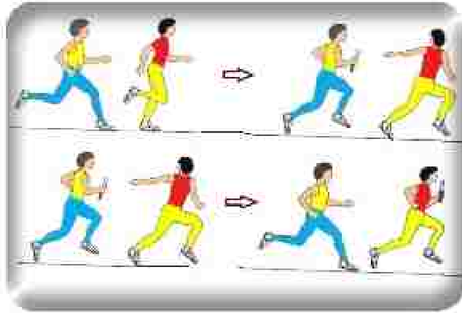
عرض النشاط :

* بمساعدة التلاميذ قم بتحديد مسافة تسليم وتسلم العصا بثلاثة خطوط، ولتكن المسافة بين الخطين (خط البداية وخط الوسط ٥م)،(وخط الوسط وخط النهاية ٥م).
* اطلب من التلاميذ الوقوف صفين.
* اطلب من الصف الأول الوقوف على الخط الأول (خط البداية) وفى يده منديل أو عصا كرتونية .
* يقف الصف الثاني على الخط الثاني (منتصف المسافة).
* عند سماع الصفارة يجرى تلاميذ الصف الأول؛ حتى يصل لخط منتصف المسافة .
* يستمر تلاميذ الصف الأول بالجري ويسلم المنديل أو العصا لزميله بالصف الثاني الذى بدوره يبدأ الجري ثم يستكمل الزميل المسافة حتى خط النهاية .
* يكرر الأداء حتى يتعلم المهارة بشكل صحيح .





النشاط الثانى : سباق السنافر ١٥ق



أهداف النشاط :

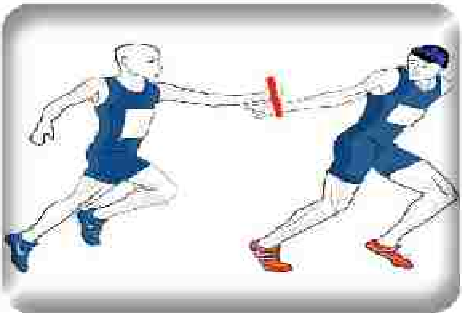
* في نهاية هذا النشاط يتوقع أن يكون التلميذ قادرًا على أن:
  ١. يتمكن العدو داخل منطقة التسليم والتسلم .
  ٢. يحافظ على سرعته أثناء عملية التسليم والتسلم .
  ٣. يؤدى مهارة العدو بطلاقة .
  ٤. يتقن العمل فى الفريق .
  ٥. يتحمل المسئولية ويتخذ القرار السليم فى الوقت المناسب .
  ٦. يراعى قواعد الأمن والسلامة .
  ٧. يكتسب عادات صحية وقوامية سليمة .

عرض النشاط :



* قسم تلاميذك لمجموعات (مجموعات السنافر) كل مجموعة سنافر تتكون من ثلاثة تلاميذ .
* عند إعطاء إشارة البدء يجرى التلميذ الأول من كل مجموعة .
* وعند سماع الإشارة الثانية يجرى التلميذ الثاني، ويحاول الأول اللحاق بزميله وتسليمه العصا، وزميله يمد يده للخلف لاستلامها؛ حتى تنتهى عملية التسليم والتسلم .
* يقف التلميذ الذى سلم العصا للمستلم ؛حتى يسلمها لزميله الثالث الذى يبدأ الجري مع سماع صفارة الإشارة الثالثة وهكذا؛ حتى يصل لخط النهاية .
* يكرر الأداء .

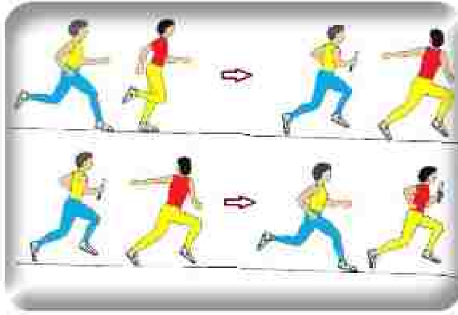
النشاط الثالث : مسابقات الفرق ١٥ ق



أهداف النشاط :

* في نهاية هذا النشاط يتوقع أن يكون التلميذ قادرًا على أن:
  ١. يؤدى سباق التتابع بين التلميذ.
  ٢. يقدر النصر ويحترم الفريق المهزوم.
  ٣. يتحرك بأمان وفاعلية وكفاءة وثقه أثناء تأدية المهارات التى تعلمها بالسباق.
  ٤. يحافظ على العادات الصحية السليمة والنظافة العامة.





عرض النشاط :

* قم بعمل الآتى بمساعده تلاميذك :

١. ارسم خطوطًا بالجير ؛لتحديد مسافات المراحل وخط النهاية .

٢. ارسم خطوط بداية ونهاية كل مرحلة من مراحل السباق (منطقة تسليم العصا)

٣. قسم الفصل إلى فرق كل فريق مكون من أربعة تلاميذ.

٤. نفذ سباق بين كل فريقين أو أكثر على حسب مساحة فنائك وتحديد الفائز .

٥. اشرح لتلاميذك بعض القوانين الخاصة بالسباق كالآتي :

- يجب أن تحمل العصا في اليد طوال السباق، وإذا وقعت يجب على التلميذ الذى أوقعها أن يلتقطها ثانية .
- تسلم العصا للمتسابق التالي في فريقك عند الخطوط الفاصلة، ويترك المتسابق السباق مع تسليمه العصا لزميله .
- ينتهى السباق مع وصول المتسابق الرابع لخط نهاية السباق (نهاية المرحلة الرابعة).
- الفريق الذى يصل في أقل زمن هو الفريق الفائز.

الأدوات البديلة

مساطر - ورق كرتون على شكل عصي، ويمكن تغليفها بورق الألومنيوم - رول الكرتون الخاص بورق الألومنيوم (الفويل) -تقسيم عصي المقشات بطول ٣٠ سم

النشاط الختامى ٢٠ق

* إجراء تدريبات التهدئة وانتظام التنفس(الوقوف انتشارًا وعمل توقيت في المكان مع أخذ النفس من الأنف وخروجه من الفم بانتظام).
* غسل اليدين بالماء والصابون واستخدام المطهرات .
* الاصطفاف - إلقاء التحية - الانصراف.



ركن التوعية

عزيزي المعلم وضح تلاميذك ضرورة الحفاظ على صحتهم من خلال :

* الحصول على قسط كاف من النوم .
* ممارسة الأنشطة الرياضية .
* تناول الطعام الصحي .
* شرب الماء بكثرة .
* ممارسة العاب العقل .

وجه نظر تلاميذك لأهمية النظافة الشخصية، وتحدث معهم بأن للنّظافة الشّخصية والمحافظة عليها أهميّة كبرى، حيث إنها:

* تقي جسم الإنسان من الإصابة بأمراضٍ عديدة، كالإسهال، والتّسمم، والجرب، والالتهاب الرئوي، والتهاب العين والجلد، ومن القمل.
* كما تُقلّل من نسبة انتشار الإنفلونزا، الجراثيم، والميكروبات، وما تسببه من أمراض.
* ترفعُ من قيمة احترام النّاس للفرد وتنشر محبه الفرد بين الآخرين ،وتجعلُ الآخرين يشعرون بالرّاحة أثناء الوجود معه.
* تمنحُ النّظافة الشّخصية الفردَ الشّعور بالراحة والاسترخاء، كما تُشعرُه بالانتعاش خاصةً في فصل الصيف.
* تمنحُ للفرد حُريّة التنقّل والحركة والاقتراب من الناس حوله على نحوٍ لا يُزعجهم.
* تنعكس آثار الاهتمام بالنّظافة الشخصية على صحّة الفرد النّفسية؛ حيثُ تحميه من أن يُصاب بالاكتئاب، والتّوتر، وتمنحه ثقةً بنفسه.
* تزيدُ قدرة الفرد على التّركيز في تنفيذ الأعمال الموكلة إليه، وإنهائها بسرعةٍ وكفاءةٍ عالية؛ لأنها تمنحُه النشاط والحيوية.



الدرس الثالث : الوثب للحياة

نـواتـج التعـلـم

في نهايـة هـذا الـدرس يتوقـع أن يكـون التلميـذ قـادرًا عـلى أن:

- يؤدي التوافق الحركي الأولي للمهارات الرياضية من خلال الفراغ الشخصي و الفراغ العام لألعاب القوى .
- يطبق أنماطًا حركية متنوعة ببراعة .
- يؤدى بعض الألعاب التمهيدية الخاصة بألعاب القوى .
- يطور حركاته الأساسية من خلال أداء الأنشطة الحركية المختلفة .
- يؤدى مهارات الأنشطة المرتبطة بألعاب القوى بشكل صحيح .
- يظهر الطلاقة الحركية أثناء ممارسته ألعاب القوى .
- يتعرف مدى الحركات التي تسمح بها أجزاء جسمه أثناء ممارسة النشاط الرياضي (ألعاب القوى) .
- يتعرف متطلبات ألعاب القوى من مكونات اللياقة البدنية .
- يحافظ على صحته ونظافته الشخصية
- يراعى قواعد الأمن و السلامة أثناء ممارسته ألعاب القوى .
- يتعرف بعض المعلومات والمفاهيم الخاصة بألعاب القوى .
- يتعرف الطرق المناسبة لحل مشكلات ألعاب القوى .
- يُقدر أوجه التشابه والاختلاف بينه وبين أقرانه .
- يظهر قدراته الحركية أثناء ممارسته لألعاب القوى .
- يؤدي مهارات التآزر الحركى بطلاقة وبراعة .
- يشارك فى اقتراح حلول بديلة للمشكلات التى تواجهه أثناء ممارسة ألعاب القوى .
- يتحرك بأمان وفاعلية وكفاءة وثقة أثناء أداء المهارات الحركية .
- يظهر تقبلا لذاته وللآخرين من حوله .
- يشارك في تحديد الأهداف من خلال ممارسة ألعاب القوى .

الزمن : فترة (٩٠ دقيقة)

المكان : فناء المدرسة

المواد التعليمية :

- أحبال- مقعد سويدى- حاجز- علامات- جير أو قطعة خشب للارتقاء .

استراتيجيات التدريس :

- التعلم الذاتى - تعلم الأقران - حل المشكلات .



تمهيد :

الوثب الطويل :-

* ظهرت رياضة الوثب الطويل أيام الإغريق؛ لحاجتهم الى عبور الأنهار والخنادق والحواجز التى تعترض طريقهم أثناء الحرب والسلم، وكان يؤدى الوثب من الثبات، ثم للحاجة إلى قدرة الدفع أصبحت تؤدى من الركض، ثم مكان مُعد يرتقى منه ؛ ليساعد على الارتفاع إلى الأمام وأعلى، ويطير ليقطع مسافة، ثم يهبط في مكان غير صلب(حفرة الرمل).

وصف الدرس

يؤدي التلاميذ أنشطة توافقية متنوعة، ويطورون من حركاتهم الأساسية، ويتعرفون على مهارة الوثب الطويل بطريقة القرفصاء.

خطوات الدرس

الجزء التمهيدى : الأعمال الإدارية - الإحماء والإعداد البدنى (٣٥ق)

الأعمال الإدارية : ٥ ق:

* بمساعدة التلاميذ جهز الملعب وحفرة الوثب التى قمت بإعدادها من قبل، والأدوات اللازمة.
* تسجيل غياب التلميذ.

الإحماء : ٥ ق :

* الجري أمامًا مع تبادل رفع الركبتين عاليًا
* الجري أمامًا عند سماع الصفارة،والتوقف عند الصفارة الثانية مع تكرار ذلك .
* الذراعين فى الوسط ،الوثب فى المكان.
* الذراعين فى الوسط الوثب لليمين واليسار باستمرار .





الإعداد البدنى العام والخاص : ١٥ ق

اطلب من تلاميذك الآتى:

* العدو من ٢٥ إلى ٥٠ م أربع مرات .
* تمرينات الحبل والوثب فى المكان مع التقدم للأمام والرجوع للخلف .



* الوثب من أماكن مختلفة مثل: الوقوف على مقعد سويدى، والوثب(أو حسب ما هو متاح لدى كل معلم).
* اكتشاف قدم الارتقاء من خلال الجري والارتقاء .
* الجري ثم ضم الركبتين على الصدر عند نقطة الارتقاء .
* (الوقوف فتحًا)، ميل الجذع لأسفل للمس الأرض ١٠ مرات .

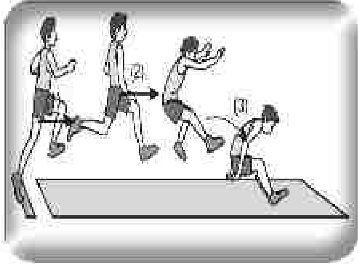


الجزء الرئيسى : أنشطة الدرس : ٥٠ ق

الوثب الطويل بطريقة القرفصاء:

١. **الاقتراب :**

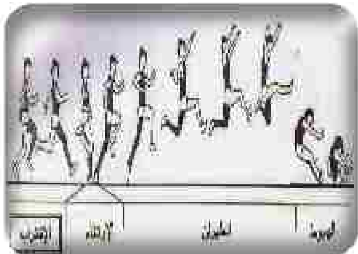
* يقاس الاقتراب بقدم التلميذ نفسه، وطول طريق الاقتراب من (٣٠-٤٠) مترًا.



* لضبط وتقنين هذه الخطوات يؤدى الاقتراب من ناحية لوحة الارتقاء عدة مرات.
* تأدية الاقتراب من أول طريق الاقتراب، ويساعده على ذلك العلامات الضابطة التى توضع على طريق الاقتراب وقبل الارتقاء بحوالي ٦ خطوات.

٢. **الارتقاء:**

* يتم بدفع لوحة الارتقاء بقوة وبسرعة وبالقدم بالكامل.
* عندما يصل مركز ثقل الجسم إلى أقصى ارتفاع له أمام لوحة الارتقاء تكون عملية الدفع بمشط القدم قد وصلت إلى أوسع مدى لها ،وتكون الزاوية بين قدم الارتقاء والأرض من (٧٠°-٧٥°) تقريبًا.



* مما يزيد من فاعلية عملية الارتقاء حركة الذراعين ومرجحة الرجل الحرة للأمام وأعلى قليلا وهي منثنيه عن مفصل الركبة.
* يكون الجذع معتدلًا وعلى استقامة رجل الارتقاء.

٣. **الطيران:**

* يتم فيه نقل ثقل الجسم أمامًا عاليًا ،ويتم ذلك بعد الارتقاء والانطلاق بزاوية مناسبة (٢٠° -٢٥°) تقريبًا مؤديًا الطيران بالطريقة القرفصاء وهو أبسط أنواع الطيران؛ حيث يتخذ التلميذ وضع الجلوس بعد عملية الارتقاء.



* تبقى رجل الارتقاء مفرودة خلفًا والحرة منثنيه أمامه.
* تثنى رجل الارتقاء من الركبة وتأخذ طريقها للأمام لتنضم الرجلان معًا
* يمتدان أمامًا من الركبتين مع ميل الجذع استعدادا للهبوط.

٤. الهبوط:

* بعد إتمام عملية الطيران تمد الرجلين للأمام.

عند ملامسة الكعبين لحفرة الرمل يأخذ الذراعان في المرجحة للأمام ولأعلى وليس للخلف.

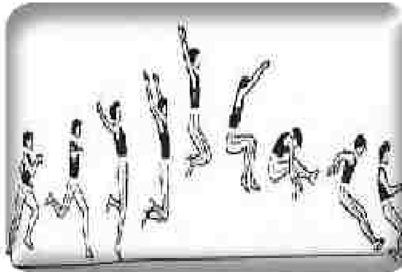
النشاط الأول : الوثب الطويل بطريقة القرفصاء ٢٠ق

أهداف النشاط :

* **في نهاية هذا النشاط يتوقع أن يكون التلميذ قادرًا على أن:**

١. يتعرف قدم الارتقاء الصحيحة.
٢. يؤدى مهارة الوثب بتوافق بين حركات القدمين والجذع واليدين.
٣. يؤدى بعض الألعاب التمهيدية لتعلم أداء المهارة.
٤. يربط بين الجرى والارتقاء والطيران والهبوط.
٥. يراعى قواعد الأمن والسلامة أثناء أداء الوثب الطويل.

عرض النشاط :



خطوات تعليم المهارة :

* تأدية نموذج للمهارة أمام التلاميذ قبل بدء التلاميذ النشاط؛ للتعرف على شكل المهارة بأكملها أثناء الأداء.
* مطالبة التلاميذ بالجري، ثم تبادل الحجل على الرجلين.
* الجري وعند سماع الإشارة يتم التغيير إلى الحجل ثم الجري.
* تعليم طريقة الارتقاء الصحيح وذلك بالجري ثم الارتقاء للمس أداة معلقة بالرأس، ثم بالذراع ثم بالكتف.



* الجري ثم الوثب إلى مرتفع أو صندوق قفز على شكل خطوة تؤدى في الهواء.
* الجري ثم الوثب لتعدية حاجز أو عارضة أمام حفرة الوثب مع ضم الركبتين على الصدر، والاحتفاظ بوضع القرفصاء ثم الهبوط.
* الوثب الطويل مع الثبات لتعليم طريقة الهبوط.
* يمكن إضافة نشاط بأن تطلب من تلاميذك الجرى٣ خطوات، والارتقاء من فوق مقعد سويدى بغرض تعليم الارتقاء الصحيح (اجعل تلميذين يجلسان على طرفي المقعد لتثبيته) .
* زيادة مسافة الاقتراب تدريجيًا مع تقنيتها، والوثب بطريقة القرفصاء.
* مراعاة تصحيح الأخطاء فور حدوثها.



النشاط الثانى : التقدم للأمام ١٥ق

أهداف النشاط :

* في نهاية هذا النشاط يتوقع أن يكون التلميذ قادرًا على أن:

١. يتمكن من الوثب لأبعد مسافة ممكنة بما يسمح له جسمه .

٢. يتدرب على مراحل أداء مهارة الوثب الطويل (الاقتراب والارتقاء والطيران والهبوط).

٣. يكتشف الفروق الفردية المختلفة بينه وبين أقرانه .

٤. يكتشف قدراته أثناء أداء مهارة الوثب .

٥. يحدد الهدف الذى يرغب في الوصول إليه أثناء أداء النشاط.

٦. يتحرك بثقة وأمان أثناء أداء مهارة الوثب.

٧. يحافظ على نظافته الشخصية أثناء ممارسة النشاط.

عرض النشاط :

* اطلب من تلاميذك الجري (الاقتراب) من ٥ إلى ٩ خطوات ، والارتقاء على المقعد مع وضع حاجز أو أي مانع خلف المقعد؛ بغرض تعليم الطيران ،و يراعى ضم الركبة على الصدر ويجب ملاحظة الآتي :



١. الخطوة الأخيرة قصيرة وسريعة.

٢. الارتقاء فى المنطقة المحدودة.

٣. وضع الجسم أثناء الارتقاء والطيران.

٤. الاستخدام الصحيح للرجل الحرة والذراعين.

* يكرر ما سبق وفى المرحلة الأخيرة من الطيران ترفع الساقان للأمام ؛ليصبح فى وضع الجلوس الطويل مع وضع علامة فى الرمل للنزول خلفها؛ حتى يلمس الكعبان الرمل وتثنى الركبتين و يدفع الحوض للأمام بمساعدة الذراعين والغرض منه تعليم الهبوط، و يراعى ما يلي :

١. الإعداد للهبوط برفع الساقين.

٢. ثنى الركبتين بمجرد لمس الكعبين للحفرة.

٣. دفع الحوض و الذراعان للأمام.

النشاط الثالث : مسابقات الوثب الطويل ١٥ ق

أهداف النشاط :

* في نهاية هذا النشاط يتوقع أن يكون التلميذ قادرًا على أن

١ . يتحرك بأمان و فاعليه وكفاءة وثقه أثناء تأدية مهارة الوثب الطويل.



٢. يتعرف بعض المعلومات الخاصة بمهارة الوثب الطويل من خلال الأداء.
٣. يؤدى مهارة الوثب الطويل بطلاقة وبراعة.
٤. يقترح بعض الحلول البديلة للمشكلات التى يمكن أن تواجهه أثناء أداء مهارة الوثب الطويل.
٥. يلتزم آداب وسلوكيات النظافة أثناء الحصة وفى نهايتها.

عرض النشاط:

* قم بعمل الآتى بمساعده تلاميذك :

١. ارسم خطوطًا بالجير لمنطقة الارتقاء وطريق الاقتراب.
٢. ارسم علامات تدل على المسافات فى الحفرة.

- اطلب من كل تلميذ ضبط وتقنين خطوات الارتقاء والتدريب على الحركة كاملة بدون أية أدوات، والارتقاء الصحيح على لوحة الارتقاء.

٣. اطلب من كل تلميذ عمل ٣ محاولات وقس أبعد مسافة.
٤. اعط نبذة مبسطة عن قوانين الوثب الطويل مثل:



- ترتيب المتسابقين فى تأدية المحاولات بالقرعة (باستخدام عصى الأسماء).
- يسمح لكل متسابق بثلاث محاولات تمهيدية على أن تكون إحداها صحيحة .
- تعتبر المحاولة فاشلة إذا :
  - لمس المتسابق الأرض بعد لوحة الارتقاء، أو على امتداد خطها الأمامى بأي جزء من جسمه.
  - الارتقاء خارج اللوحة.
  - الهبوط خارج اللوحة.
  - العودة من الخلف أو ناحية لوحة الارتقاء(الشقلبات ممنوعة).

النشاط الختامى ١٥ق

لعبة الدجاجة والذئب :

* (الوقوف ٤ قاطرات)، كل قاطرتين متواجهتان.
* يمثل التلميذ بمقدمة كل قاطرة (الذئب)، والذى فى نهايتها يمثل(الدجاجة).
* يحاول كل ذئب الوصول لدجاجة الفريق المنافس، وفى نفس الوقت حماية دجاجته من الهجوم بشرط عدم تفكك القاطرة .
* غسل اليدين بالماء والصابون واستخدام المطهرات .
* الاصطفاف - إلقاء التحية - الانصراف .



ركن التوعية

عزيزى المعلم وضح لتلاميذك مايلي :

الفوائد الصحية الناتجة عن ممارسة النشاط البدنى بانتظام لدى التلاميذ :

* تنمية مستوى كفاءة القلب والرئتين.
* تنمية مستوى لياقة العضلات ومرونة الجسم.
* زيادة كثافة العظام، خاصة عند ممارسة الأنشطة البدنية التي يتم فيها حمل الجسم، مثل: الجري والقفز ونط الحبل، وتمرينات القوة العضلية، وما شابه ذلك.
* تحسين الصحة النفسية وزيادة الشعور بالثقة.
* خفض أعراض القلق ومساعدة التلاميذ على النمو الاجتماعي السوى.

كيفية المحافظة على النظافة الشخصية :

أكد على تلاميذك أن جسم الإنسان يُعدُّ مكانًا من الممكن أن تتكاثر فيه الجراثيم؛ لتسبب له فيها بعد أمراضًا كثيرة، وأكثر هذه الأماكن عرضة لذلك: الجلد وداخل وحول الفتحات الموجودة في الجسم، ولكن تقلُّ فرص تكاثر هذه الجراثيم بالعادات الصحية السليمة مثل:

* الاستحمام يوميًّا قدر الإمكان، وعندما لا يكون ذلك ممكنًا فعلى الأقل الاستحمام ٣ مراتٍ أسبوعيًّا.
* تنظيفُ الأسنان باستمرار، وبمعدّل مرة واحدةٍ يوميا على الأقل، حيثُ يُفضَّلُ غسل الأسنان بعد تناول كل وجبة لتجنّب احتمالية الإصابة بأمراض اللثة والتّسوس، ومن المهمّ تنظيفها بعد وجبة الإفطار، وقبل الخلود للنوم.
* غسلُ الشّعر بسائل تنظيف الشّعر المناسب له مرّة واحدة في الأسبوع على الأقل.
* الحرص على ارتداء ملابس نظيفة وتبديلها حال اتّساخها، وتعليق الملابس بعد غسلها في الشّمس؛ لتجفّ؛ لأنّ أشعة الشمس تساهم في قتل بعض الجراثيم والطفيليات.
* الحرص على تنظيف اليدين قبل تناول الطّعام وبعده، وبعد استخدام المرحاض، وخلال ممارسة الأنشطة اليومية.
* تغطية الأنف والفم عند العُطاس أو السّعال؛ لمنع انتشار رذاذ السائل الذى يحتوى على الجراثيم إلى النّاس مسببًا لهم العدوى.



الدرس الرابع : سباق الحياة

نــواتــج التعــلــم

في نهايـة هـذا الـدرس ينبغـي أن يكـون التلميـذ قـادرًا عـلى أن:

- يظهر الطلاقة الحركية أثناء ممارسته مهارات ألعاب القوى.
- يؤدي مهارات التآزر الحركي بطلاقة وبراعة.
- يُقدر أوجه التشابه والاختلاف بينه وبين أقرانه.
- يتحرك بأمان و فاعلية و كفاءة وثقة أثناء أداء المهارات الحركية.
- يشارك في تحديد الأهداف من خلال ممارسة ألعاب القوى.
- يراعى قواعد الأمن والسلامة أثناء ممارسته ألعاب القوى.
- يكتسب مهارة تحديد الأهداف وإدارة الذات.
- يقدر أهمية تحمل المسئولية تجاه نفسه.

الزمن : فترة (٩٠ دقيقة)

المكان : فناء المدرسة

المواد التعليمية :

- عصى تتابع- صفارة - لوحة ارتقاء مكان ممهد للوثب.

استراتيجيات التدريس :

- حل المشكلات - التعلم الذاتي.



وصف الدرس

يتم في هذا الدرس تقييم التلميذ؛ لمعرفة ما تم إنجازه وعمل مسابقات وقياس الزمن والمسافات المقطوعة؛ وبذلك يتم تقييم التلميذ وتحديد مستواه واختيار المتميزين؛ للاشتراك في هذه الألعاب في الأنشطة الخارجية والبطولات القادمة.

خطوات الدرس

الجزء التمهيدي : الأعمال الإدارية - الإحماء والإعداد البدني (٢٥ق)

الأعمال الإدارية : ٥ ق:

* بمساعدة التلاميذ جهز الملعب والأدوات اللازمة.
* رصد غياب التلاميذ.

الإحماء : ٥ ق (إحماء حر):

* اطلب من تلاميذك الجري حول الملعب ٣ مرات.
* اطلب من تلاميذك الوثب حول الملعب مع مرجحة الذراعين أمامًا مرة واحدة.
* (الوقوف انتشارًا) ، التوقيت في المكان مع لف الذراعين للأمام.

الإعداد البدني العام والخاص : ١٥ ق

اطلب من تلاميذك الوقوف انتشارا وعمل الآتي :

* (الوقوف فتحًا)، ميل الجذع أماما أسفل للمس الأرض (١٠ مرات).
* (الوقوف فتحًا)، ميل الجذع يمينا ٤ مرات ، يسارا ٤مرات يكرر(٤ مرات).





* (الرقود)، ميل الجذع أماما للمس القدمين (١٠ مرات).
* (الانبطاح)، وضع اليدين أمام الصدر، فرد اليدين وثنيهما (١٠ مرات).
* (الرقود)، الرجلين لأعلى، مرجحة الرجلين أمامًا و خلفًا (١٠ مرات).

الجزء الرئيسى : أنشطة التقييم المقترحة : ٥٠ ق

النشاط الأول : عدو ٣٥ م من البدء العالى ٢٠ق

أهداف النشاط :



* في نهاية هذا النشاط يتوقع أن يكون التلميذ قادرًا على أن:
١. يؤدى مهارة العدو ٣٥ م من البدء العالى بمهارة عالية مع وسرعة ودقة فى الأداء.
٢. يحدد قدراته البدنية و المهارية.
٣. يتقبل الاختلافات بينه وبين أقرانه.
٤. يراعى قواعد الأمن والسلامة أثناء ممارسة النشاط .
٥. يسعد بالنصر ويتقبل الهزيمة.

عرض النشاط :



* اطلب من تلاميذك الوقوف قاطرتين :
١. قم بعمل سباق بين كل تلميذين وحساب الزمن وتسجيله ومراعاة قواعد البدء العالي وقواعد العدو.
٢. احسب زمن الأداء، وأعط درجات التقييم (الدرجة من عشرة) ثم حدد الفائز.

النشاط الثانى : قياس زمن عدو ٥٠ م تتابع ١٥ق

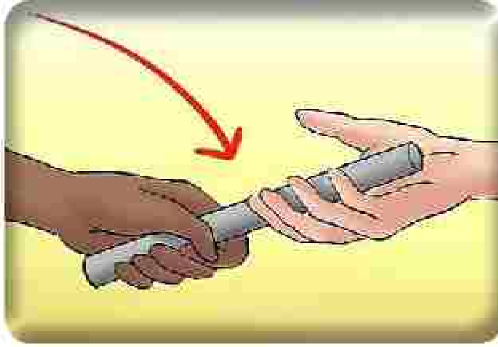
أهداف النشاط :

* في نهاية هذا النشاط يتوقع أن يكون التلميذ قادرًا على أن:
١. يؤدى الخطوات الفنية لمهارة التتابع التى تعلمها من قبل.
٢. يسعد بالنصر ويتقبل الهزيمة.
٣. يتحرك بأمان و فاعليه وكفاءة وثقه أثناء تأدية المهارات.
٤. يحافظ على العادات الصحية السليمة و قواعد النظافة.
٥. يتقن العمل فى فريق.



عرض النشاط :

* قسم فصلك إلى مجموعات كل مجموعة أربعة تلاميذ .
* قم بعمل سباق عدو ٣٥ م تتابع بين كل مجموعتين.
* اطلب من تلاميذ كل مجموعة الوقوف فى الأماكن المحددة لكل منهم لعمل سباق مبسط يظهر طريقة تسليم وتسلم العصا والتي تعلمها من قبل.
* قيم كل تلميذ على طريقة تسليم وتسلم العصا بشكل صحيح وبسرعة.



النشاط الثالث : قياس مسافة الوثب الطويل ١٥ق

أهداف النشاط :

* **في نهاية هذا النشاط يتوقع أن يكون التلميذ قادرًا على أن:**

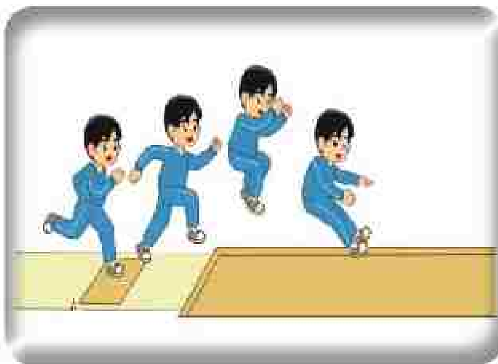
١ . يؤدى مهارة الوثب الطويل بشكل صحيح.
٢ . يراعى قواعد الأمن والسلامة أثناء النشاط .
٣ . يتحرك بأمان و فاعلية وكفاءة وثقة أثناء أداء النشاط .
٤ . يحافظ على نظافته الشخصية.

عرض النشاط :

* قم بعمل الآتى بمساعده تلاميذك :

١ . إعداد مكان الوثب حسب ما هو متاح لك.
٢ . ضع لوحة للارتقاء أو رسم خط بالجير، وتحديد مكان الاقتراب ومكان الهبوط ووضع العلامات.
٣ . اطلب من كل تلميذ أداء ٣ محاولات ،وقياس أطول وثبة مع مراعاة خطوات الاقتراب والارتقاء والطيران والهبوط بشكل مبسط.
٤ . قيم كل تلميذ بناء على الخطوات الصحيحة للأداء.

النشاط الختامى ١٥ق



* قم بعمل تدريبات تهدئة واسترخاء للتلاميذ.
* قم بعمل حوار مع التلاميذ فيما درسوه في هذا المحور، واختر من يرغب فى استكمال هذه اللعبة والاشتراك فى فريق المدرسة أو النادي لتنمية مهاراته بها.
* غسل اليدين بالماء والصابون قبل العودة للفصول، واستخدام المطهرات.
* الاصطفاف - إلقاء التحية - الانصراف.



أساليب دعم التدريس لفئات الدمج

عزيزى المعلم عليك مراعاة التوجيهات التالية أثناء تدريس مهارات ألعاب القوى للفئات المدمجة:

مهارة سباق التتابع:

* أثناء تتابع التلاميذ يتم وقوف التلميذ الكفيف رقم (١) مع تكليف زميله الذى يستلم منه العصا بإصدار صوت يساعده على معرفة المسافة البينية بينه وبين زميله ؛ليسلم العصا .

مهارة الوثب الطويل:

* تحديد نقطة الارتقاء للتلميذ الكفيف أثناء الوثب الطويل ولتكن من خلال إشارة صوتية.

المحور الثالث

مهارات ألعاب (الكرة الطائرة - كرة اليد) وعوامل الصحة والأمن والسلامة



مقدمة المحور

يهتم هذا المحور بإكساب التلاميذ التوافق الأولى للحركات والمهارات للألعاب الرياضية خلال الفراغ الشخصى والفراغ العام، وتنمية قدراتهم على أداء بعض الألعاب التمهيدية الخاصة بالألعاب الجماعية (الكرة الطائرة - كرة اليد) بطلاقة وبراعة وبشكل صحيح،كما يؤدون بعض التمرينات الفنية الإيقاعية (للبنات) والتى من خلالها يمكنهم التعبير عن مشاعرهم واتجاهاتهم نحو أنفسهم ونحو الآخرين ،وإكسابهم -كذلك - المتعة والبهجة، وإكسابهم القواعد والعادات الصحية والغذائية، والقوامية السليمة، وعوامل الأمن والسلامة أثناء ممارسة النشاط الرياضى، كما يمكنهم التعاون مع الآخرين لحل بعض المشكلات التى تواجههم أثناء ممارسة النشاط الحركى المرتبط بالألعاب المستهدفة، بالإضافة إلى أساليب التعامل مع الآخرين وتقبل ذاتهم ، والآخرين من حولهم . كما يؤكد هذا المحور على تنمية العديد من المهارات الحياتية والقيم، والتركيز على عدد من القضايا والتحديات التي تواجه المجتمع، وذلك بما يتفق مع عمر التلاميذ وقدراتهم.

ألعاب المحور:

أولا : الكرة الطائرة

ثانيا : كرة اليد

مهارات حياتية خاصة بالمحور

(الإبداع: المرونة في توليد مجموعة من الافكار)، (حل المشكلات : الشعور بالمشكلة،تحديد المشكلة)، (التعاون: الالتزام بالقواعد العامة للفريق- الشعور بالانتماء للفريق)،(الإنتاجية: تحديد أهداف واضحة، ثقافة حب العمل- تقويم أداء الفريق)،(التفاوض:الإنصات الفعال - ضبط النفس-احترام الآخرين)،(احترام التنوع: قبول الرأى الآخر)، (المشاركة: معرفة الأدوار- الثقة في الآخر-احترام الآخر)،(إدارة الذات: تحديد أهداف واضحة-الثقة بالنفس-تحديد الأولويات-ضبط الذات)،(المحاسبية: الوفاء بالالتزامات) .

القيم المتضمنة

(الاحترام وقبول الآخر- الحب -التعاون - الموضوعية - حب الاستطلاع - المثابرة - الإتقان .

القضايا المتضمنة

الوعى القانونى - عدم التمييز- الصحة الوقائية - الصحة العلاجية - الوعى التكنولوجى- المسئولية البيئية.

نواتج التعلم الخاصة بالمحور

- **في نهاية المحور ينبغي أن يكون التلميذ قادرا على أن :**

١. يؤدي التوافق الأولى للحركات والمهارات الرياضية خلال الفراغ الشخصى والفراغ العام لمهارات (الكرة الطائرة - كرة اليد)

٢. يمارس حركات وأنشطة توافقية متنوعة بأدوات وبدون أدوات في (الكرة الطائرة - كرة اليد) .

٣. يطبق أنماطًا حركية متنوعة ببراعة .

٤. يطور حركاته الأساسية من خلال أداء الأنشطة الحركية المختلفة

٥. يشارك زملاءه في أنشطة حركية توافقية (الكرة الطائرة - كرة اليد)

٦. يؤدى بعض الألعاب التمهيدية الخاصة بمهارات (الكرة الطائرة - كرة اليد).

٧. يؤدى بعض مهارات (الكرة الطائرة - كرة اليد) بشكل صحيح .

٨. يظهر الطلاقة الحركية أثناء ممارسته للألعاب الرياضية (الكرة الطائرة - كرة اليد).

٩. يتعرف بعض المعلومات والمفاهيم الخاصة (الكرة الطائرة - كرة اليد)

١٠. يؤدى حركات توافقية تربط بين(العين-اليد- القدم) خلال أنشطة حركية مختلفة.

١١. يظهر قدراته الحركية أثناء ممارسة مهارات (الكرة الطائرة - كرة اليد) .
١٢. يؤدى مهارات التآزر بطلاقة وبراعة .
١٣. يشارك زملاءه من ذوى الاحتياجات الخاصة فى ممارسة أنشطة حركية متنوعة بأدوات وبدون أدوات.
١٤. يتعرف مدى الحركات التى يسمح بها أجزاء جسمه أثناء ممارسة الألعاب الرياضية .
١٥. يحدد الأبعاد الأساسية لجسمه من خلال ممارسة الألعاب الرياضية
١٦. يحافظ على صحته ونظافته الشخصية .
١٧. يؤدى عادات صحية وقوامية سليمة .
١٨. يدرك أهمية النشاط الرياضى لجسم الإنسان .
١٩. يحدد أنواع الأغذية الصحية اللازمة من أجل جسم رياضى سليم
٢٠. يراعى قواعد الأمن والسلامة أثناء ممارسته (الكرة الطائرة - كرة اليد).
٢١. يتعرف بعض المفاهيم والمصطلحات الشائعة المرتبطة بالصحة والقوام .
٢٢. يمارس أنشطة حركية رياضية متنوعة تعتمد على مكونات اللياقة البدنية
٢٣. يتعاون مع زملائه فى أداء أنشطة ومهارات حركية ورياضية مختلفة مرتبطة بالكرة الطائرة وكرة اليد.
٢٤. يُقدر أوجه التشابه والاختلاف بينه وبين أقرانه .
٢٥. يتحرك بأمان وفاعلية وكفاءة وثقة أثناء أداء المهارات الحركية .
٢٦. يتعرف المشكلات التى يمكن أن تواجهه أثناء ممارسة (الكرة الطائرة - كرة اليد).
٢٧. يتعرف الطرق المناسبة لحل مشكلات النشاط الرياضى.
٢٨. يشارك فى اقتراح حلول بديلة للمشكلات التى تواجهه أثناء ممارسة النشاط الرياضى.
٢٩. يُظهر تمكنه من مهارات الاستماع الفعال لبناء علاقات صحيحة مع الآخرين.
٣٠. يحترم آراء الآخرين .
٣١. يبحث فى مصادر المعرفة المختلفه عن بعض المعلومات الرياضية والصحية المرتبطة بالكرة الطائرة وكرة اليد.
٣٢. يشارك فى تحديد الأهداف من خلال ممارسة النشاط الرياضى .
٣٣. يدرك أهمية دوره فى الجماعة.
٣٤. يدرك أهمية وقيمة الوقت فى النشاط الرياضى .
٣٥. يقدر أهمية تحمل المسئولية تجاه الآخرين .

أولاً : الكرة الطائرة

وصف الكرة الطائرة

تهتم هذه اللعبة بإكساب التلاميذ التوافق الأولى للحركات والمهارات الخاصة بالكرة الطائرة خلال الفراغ الشخصى والفراغ العام، وتنمية قدراتهم على أداء بعض الألعاب التمهيدية الخاصة بالكرة الطائرة بطلاقة وبراعة وبشكل صحيح، وإكسابهم – كذلك - القواعد و العادات الصحية والغذائية والقوامية السليمة، فضلًا عن عوامل الأمن والسلامة أثناء ممارسة النشاط الرياضى، كما يمكنهم التواصل مع الآخرين لحل بعض المشكلات التى تواجههم أثناء ممارسة مهارات الكرة الطائرة،بالإضافة إلى أساليب التعامل مع الآخرين وتقبل ذاته والآخرين من حوله،كما يتناول هذا الجزء تنمية العديد من المهارات الحياتية والقيم، والتركيزعلى عدد من القضايا والتحديات التى تواجه المجتمع، وذلك بما يتفق مع عمر التلاميذ وقدراتهم.

معلومات عامة فى الكرة الطائرة

هى إحدى أكثر الرياضات العالمية شعبية، يلعب فيها فريقان تفصل بينهما شبكة عالية. على الفريق ضرب الكرة فوق الشبكة لمنطقة الخصم، لكل فريق ثلاث محاولات لضرب الكرة فوق الشبكة، تحسب نقطة للفريق حينما تضرب الكرة أرضية الخصم، أو إذا تم ارتكاب خطأ، أو إذا أخفق الفريق في صد الكرة وإرجاعها بشكل صحيح،وتعتبر الكرة الطائرة من أهم الألعاب الجماعية الممتعة، ولا يوجد فيها اشتباكات مع الفريق الخصم، بالإضافة إلى الفوائد التي تعود على الجسم بأكمله عند ممارستها؛ ممّا يجعلها رياضة مثالية للطفل،كما أن أفضل عمر لممارسة لعبة الكرة الطائرة هو من ثمانية إلى عشرة سنوات؛ ذلك لأن رياضة كرة الطائرة تعتبر من الألعاب الجماعية المتأخرة الممارسة.

مهارات الكرة الطائرة المتضمنة بالدرس

١. وقفة الاستعداد.
١. تمرينات الإحساس بالكرة.
١. التمرير (التمرير من أعلى للأمام)
١. الإرسال من أسفل (أمامى) .

دروس كرة الطائرة

الدرس الأول : قف واستعد للكرة الطائرة
الدرس الثانى : مرر عاليًا
الدرس الثالث : أرسل الكرة من أسفل مواجهًا
الدرس الرابع : أقيم مهاراتى .



الدرس الأول : (قف واستعد للكرة الطائرة)

نـواتـج التعـلـم

في نهاية هذا الدرس يتوقع أن يكون التلميذ قادرًا على أن:

- يؤدي التوافق الأولي للحركات والمهارات الرياضية خلال الفراغ الشخصي والفراغ العام لمهارات.
- يطبق أنماطا حركية متنوعة ببراعة .
- يطور حركاته الأساسية من خلال أداء الأنشطة الحركية المختلفة .
- يشارك زملاءه في أنشطة حركية توافقية .
- يؤدى بعض الألعاب التمهيدية الخاصة بمهارات الكرة طائرة .
- يؤدى بعض مهارات الكرة طائرة بشكل صحيح .
- يتعرف بعض المعلومات والمفاهيم الخاصة بالكرة الطائرة.
- يحافظ على صحته ونظافته الشخصية .
- يدرك أهمية النشاط الرياضى لجسم الإنسان .
- يظهر تقبلا لذاته وللآخرين من حوله .
- يتعرف المشكلات التى يمكن أن تواجهه أثناء ممارسة مهارات الكرة الطائرة .
- يُظهر تمكنه من مهارات الاستماع الفعال لبناء علاقات صحيحة مع الآخرين .
- يبحث فى مصادر المعرفة المختلفه عن بعض المعلومات الرياضية والصحية.

الزمن : فترة (٩٠ دقيقة)
المكان : فناء المدرسة – ملعب كرة الطائرة
المواد التعليمية :
☐ كرات طائرة– حائط ملائمة لممارسة بعض التدريبات .
استراتيجيات التدريس :
☐ التعلم بالممارسة - التعلم التعاونى
☐ التواصل اللغوى بالحركة - المحاكاة والتعلم بالنموذج .

تمهيد :

وقفة الاستعداد :

هو الوضع الذي يتخذه اللاعب ومنه يستطيع التحرك بسهولة ويسر إلى جميع الاتجاهات في الملعب، فيستطيع اللاعب أن يتخذ أوضاعًا معينة تتناسب مع ظروف وصول الكرة إليه، وهى تتنوع بين الوقفة المنخفضة (التى تناسب التغطية للهجوم) الوقفة المتوسطة (وهى الأكثر استعمالًا واستعدادًا للتمرير والإعداد) ، الوقفة المرتفعة (تناسب التمرير والإعداد للخلف) .

الإحساس بالكرة :

هى عبارة عن عمليات توافق حركات اللاعب مع الكرة وخصائصها؛ مما يوفر مقدارًا أكبر من السيطرة على الكرة والتعامل معها بدقة في أثناء الأداء من حيث الوزن والحجم وغير ذلك من خواص الكرة .

وصف الدرس

يؤدى التلاميذ فى هذا الدرس مهارات وحركات انتقالية وغيرانتقالية في الفراغ الشخصى والفراغ العام، كما يكتسبون بعض عناصر اللياقة البدنية خلال ممارستهم لبعض الأنشطة والتدريبات الخاصة بأولى مهارات الكرة الطائرة وقفة الاستعداد (الوقفة الصحيحة) الإحساس بالكرة .

خطوات الدرس

الجزء التمهيدى : الأعمال الإدارية - الإحماء والإعداد البدنى (٣٥ق)

الأعمال الإدارية : (٥ق):

بمساعدة التلاميذ قم بتجهيز الملعب والأدوات اللازمة للحصة.

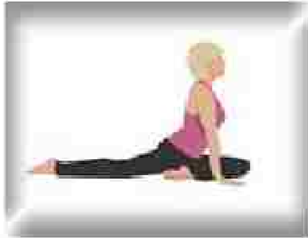


الإحماء : (٥ ق) اطلب من تلاميذك :

- الوقوف بشكل مستقيم ووضع اليد على الخصر ،ثم الجلوس و جعل ركبته اليمنى بوضعية ٩٠ درجة ، والأخرى بزاوية ٩٠ درجة مقلوبة ، قم بالوقوف واستبدال الأداء بين الركبتين مع التكرار .




- الوقوف أمام جدار ورفع الرجل اليمنى عليه وأرجحتها
- خلف الظهر، يكرر الأداء مع الرجل اليسرى .

- الوقوف بشكل مستقيم مع رفع اليدين إلى أعلى وإنزالهما
- إلى الأسفل مثل عملية الرفرفة ، يكرر الأداء.
- اطلب منهم عمل وضعية تمرين الضغط،

بعدها يقومون بثني الرجل اليسرى تحت اليمنى وهي ممدودة ، مع رفع الجذع والثبات على اليدين ، ٣٠ ثانية لكل جانب يكرر مع التبديل .

الإعداد البدنى العام والخاص : ١٥ ق



١ -(وقوف)، تحريك الرأس فى حركة دائرة ٥ مرات جهة اليمين ثم ٥ مرات جهة اليسار.

٢ -(وقوف فتحًا - ثبات الوسط)، ثنى الجذع جانبا بالتبادل مع رفع الذراعين عاليًا.

٣ -(وقوف فتحًا) ، ثنى الجذع أمامًا أسفل للمس الأرض، والضغط ثم مد الجذع والذراعان أمامًا عاليًا والضغط خلفًا .

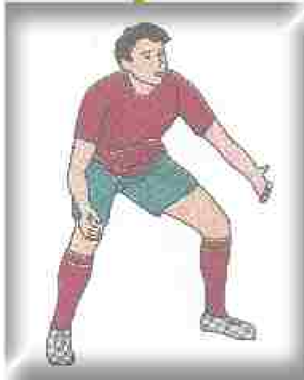
٤ -(وقوف فتحًا - انثناء عرضًا)، تبادل لف الجذع جانبًا.

٥ -(الرقود على البطن)،رفع الرجلين خلفًا مع الثبات وتكرار التمرين .





الجزء الرئيسى : أنشطة الدرس : ٥٠ق



وقفة الاستعداد :

الخطوات الفنية :

١. القدمان متباعدتان مسافة مناسبة وباتساع الحوض .
٢. ثني الركبتين قليلًا ويوزع ثقل الجسم على القدمين بالتساوى.
٣. تتقدم إحدى القدمين عن الأخرى بحيث تكون كعب القدم الأمامية موازيًا لمشط القدم الخلفية ، والمشطان يشيران للأمام .
٤. ميل الجذع قليلًا للأمام.
٥. الذراعان أمام الجسم وفى وضع مريح استعدادًا للتمرير من أسفل أو التمرير من أعلى .
٦. النظر للأمام ولأعلى على مسار الكرة .

النشاط الأول : (وقفة الاستعداد) ٢٠ق



أهداف النشاط :

في نهاية هذ النشاط يتوقع أن يكون التلميذ قادرًا على أن:

١. يؤدى وقفة الاستعداد لاستقبال الكرة الطائرة بشكل صحيح .
٢. يؤدى وقفة الاستعداد كنمط حركى جديد .
٣. يقدر أهمية الأداء الذى يقوم به .
٤. يمارس سلوكيات تظهر سعادته أثناء ممارسته النشاط الرياضى .

عرض النشاط :

خطوات تعليم المهارة :

* تؤدى وقفة الاستعداد بدون استعمال كرة؛ للتعود عليها بطريقة صحيحة .
* تؤدى الحركة من خلال قذف كرة من المعلم أو الزميل .
* تؤدى الحركة من خلال الكرة المقذوفة من زميل من نصف الملعب الآخر أو من مسافة مناسبة .
* يرفع المتعلم الكرة لنفسه عدة مرات عاليًا فى حدود ٢ م من وقفة الاستعداد ومن ثم يستقبلها.





مهارة الإحساس بالكرة :

الخطوات الفنية :

١. الوقوف والركبتان منثنيتان قليلًا.

٢. تمسك الكرة أسفل باليد اليسرى أمام منتصف الجسم.

٣. تقذف الكرة في مستوى الكتف ويلف الجسم قليلًا.

٤. تضرب الكرة عند مستوى الحوض تقريبًا.

النشاط الثانى : مهارة الإحساس بالكرة (١٠ق):

أهداف النشاط :

في نهاية هذ النشاط يتوقع أن يكون التلميذ قادرًا على أن:

١. يؤدى وقفة الاستعداد مع الإحساس بالكرة الطائرة من خلال لعبة تمهيدية بسيطة .

٢. يشارك فى نشاط حركى توافقى يجمع بين مهارتى الوقفة الصحيحة والإحساس بالكرة .

٣. يدرك إحدى المشكلات التى يمكن أن تواجهه أثناء أداء النشاط .

٤. يتابع التعليمات باهتمام وإنصات .

خطوات تعليم المهارة :

* أداء الحركة من خلال الكرة المقذوفة من زميل من نصف الملعب الآخر أو من مسافة مناسبة.
* رفع التلميذ الكرة لنفسه عدة مرات عاليًا في حدود ٢م من وقفة الاستعداد، ومن ثم يستقبلها بالطريقة الصحيحة .
* وقوف تلميذين عند الشبكة والمسافة بينهما من ٤ أمتار إلى ٦ أمتار، ويؤدى أحدهما مهارة استقبال الكرة بطريقة صحيحة.

النشاط الثالث : التحرك فى اتجاهات مختلفة : ٢٠ق

أهداف النشاط :



في نهاية هذ النشاط يتوقع أن يكون التلميذ قادرًا على أن:

١. يتحرك فى اتجاهات مختلفة من وقفة الاستعداد .

٢. يؤدى تدريبات متنوعة لوقفة الاستعداد والإحساس بالكرة باستخدام أدوات .

٣. يشارك زملاءه في أنشطة حركية توافقية بشكل صحيح .



٤. يدرك أهمية النشاط الرياضى لصحة الجسم .



عرض النشاط :

* التحركات يمين الملعب ويساره من وضع وقفة الاستعداد .
* الوقوف كل تلميذين والظهر مواجه – ومع أحدهم الكرة ومحاولة تبديل الكرة باليدين من الجانبين الأيمن والأيسر.



* (الوقوف – القدمين فتح) كل تلميذين والظهر مواجه – ومع أحدهم الكرة ومحاولة تبديل الكرة باليدين من فوق الرأس ومن بين القدمين .
* التحركات للأمام والخلف من وضع وقفة الاستعداد .



* الوقوف وكل تلميذ معه كرة ،وتنطيط الكرة على الأرض مع أخذ اليد شكل الكرة أثناء تنطيط الكرة .
* استقبال الكرات من وضع وقفة الاستعداد .
* استقبال الكرات من الجلوس على الركبتين .



* استقبال الكرات من أسفل ومن أعلى من وضع الاستعداد .
* دحرجة الكرة على الحائط باليد اليمنى فقط
* دحرجة الكرة على الحائط باليد اليسري فقط .

الجزءالختامى: لعبة الفريق السريع: (١٥ق):

تنفيذ النشاط :

* إرجاع الأدوات كما كانت فى أماكنها.
* تجميع التلاميذ لعمل تمرينات تهدئة للنفس واسترخاء العضلات.
* (وقوف) المشى حول الملعب مع أخذ شهيق وزفير ببطء لمدة (٥ق).
* (وقوف) ضغط الجذع جهة اليمين وجهة اليسار (١٠ث) لكل جانب.
* (وقوف) ميل الجذع أمامًا أسفل مع مرجحة الذراعين.
* (وقوف) عمل دوائر بالوسط يمين ويسار.
* غسل الأيدى والوجه والتأكد من نظافة مكان النشاط .
* الاصطفاف والذهاب إلى الفصل فى شكل قاطرتين.



ركن التوعية

عزيزي المعلم ...قم بتوعية تلاميذك بمايلي :

* أهمية غسل اليدين :

يعد الغسل المتكرر لليدين من أبسط الطرق - وأكثرها فاعلية - لمنع الجراثيم من الانتشار. ويمكنك أن تقترح على تلاميذك غسل اليدين بالصابون للمدة التى يستغرقها غناء أحد الأناشيد مرتين. ذكّرهم دائما بغسل اليدين بعد ممارسة النشاط الرياضى.وكذلك :

١. قبل تناول الطعام .

٢. بعد استخدام المرحاض .

٣. بعد تمخيط أنفه، أو السعال، أو العطاس .

* أهمية تنظيف الشعر:
* كما أن نظافة الشعر تساهم فى إعطائه اللمعان والمنظر الصحي دائما؛ لذلك من المهم الحفاظ على شعرك صحيًّا.
* الكثير من الأمور اليومية التى نقوم بها تسبب الضرر للشعر، مثل: التعرض لأشعة الشمس، أو الرياح، استخدام إكسسوارات الشعر، لذلك من المهم الحفاظ على نظافته لإعطائه المنظر الصحي قدر المستطاع.

أكد على تلاميذك اتباع الإجراءات التالية لتحقيق ذلك:

* غسل الشعر باستخدام شامبو مخصص لنوع الشعر، سواء كان جافًّا أو دهنيًّا أو عاديًّا.
* من يمتلك شعرًا دهنيًّا يحاول غسله يوميًّا، أما من يملك شعرًا جافًّا فليقلل من مرات غسله لشعره.
* القيام بتدليك فروة الرأس أثناء غسل الشعر بالشامبو.
* بعد التخلص من الشامبو، يجب وضع القليل من بلسم الشعر على الأطراف.



الدرس الثانى (مرر عاليًا)

نــواتــج التعــلــم

في نهايــة هــذا الــدرس يتوقــع أن يكــون التلميــذ قــادرًا عــلى أن:

- يؤدي التوافق الأولى للحركات والمهارات الرياضية خلال الفراغ الشخصى والفراغ العام لمهارات الكرة الطائرة .
- يمارس حركات وأنشطة توافقية متنوعة بأدوات وبدون أدوات .
- يظهر الطلاقة الحركية أثناء ممارسته الكرة الطائرة .
- يؤدى حركات توافقية تربط بين(العين- اليد- القدم) خلال ممارسته مهارات الكرة الطائرة .
- يؤدى مهارات التآزر بطلاقة وبراعة .
- يتعرف مدى الحركات التى تسمح بها أجزاء جسمه أثناء ممارسة ممارسته الكرة الطائرة .
- يراعى قواعد الأمن والسلامة أثناء ممارسته للنشاط الرياضى .
- يتعرف بعض المفاهيم والمصطلحات الشائعة المرتبطة بالصحة والقوام .
- يمارس أنشطة حركية رياضية متنوعة تعتمد على مكونات اللياقة البدنية
- يتحرك بأمان وفاعلية وكفاءة وثقة أثناء أداء المهارات الحركية .
- يتعاون مع زملائه فى أداء أنشطة ومهارات حركية ورياضية مختلفة.
- يحدد المشكلات التى يمكن أن تواجهه أثناء ممارسة النشاط الرياضى(الكرة الطائرة).
- يحدد أنواع الأغذية الصحية اللازمة من أجل جسم رياضى سليم .

الزمن : فترة (٩٠ دقيقة)

المكان : فناء المدرسة - ملعب كرة الطائرة

المواد التعليمية :

- ☐ فيديوهات - كرات طائرة - حائط مناسبة لأداء النشاط .

استراتيجيات التدريس :

- ☐ التعلم التعاونى .
- ☐ التواصل اللغوى بالحركة .
- ☐ التقليد بالنموذج .

تمهيد :

مهارة التمرير:

التمرير هو الأساس في لعبة الكرة الطائرة، حيث يتوقف نجاح الفريق على مدى قدرة لاعبيه فى السيطرة والتحكم بتوجيه الكرة فى كل الاتجاهات وبطريقة صحيحة وقانونية ،وهي المهارة الأهم بالنسبة لخطط الدفاع والهجوم التى يستخدمها الفريق فى اللعب، ويستخدم فى مهارة التمرير أطراف الأصابع والأيدى والأذرع على الأغلب أكثر من أى جزء من الجسم، ويمكن أن نعتبر الإعداد تمريرًا، ولكن أكثر دقة نظــرًا لضرورة سير الكرة عن طريق محدود فى الهواء ومرتبط بالضربة الهجومية.

مهارة التمرير من أعلى:

هى استلام الكرة باليدين أو بيد واحدة من أعلى بتوجيهها لأعلى مع تغيير اتجاهها بدون استقرارها على اليدين.

- يعتبر التمرير من أولى المهارات في تعلم اللعبة ، وهو أكثر أنواع الإعداد استعمالًا بالنسبة لسهولة أدائه ، ويعد أساسًا لجميع أنواع التمرير الأخرى ، لذلك يجب البدء فى تعلمه وإتقانه أولًا ؛حتى يساعد على تأدية باقى أنواع الإعداد الأخرى .

وصف الدرس

يؤدى التلاميذ فى هذا الدرس حركات وأنشطة توافقية تظهر قدارتهم الحركية لأداء إحدى المهارات المهمة فى الكرة الطائرة وهى مهارة التمرير من أعلى مراعيًا الأبعاد الصحيحة لجسمه خلال ممارسة تدريبات وأنشطة متنوعة تعتمد على مكونات اللياقة البدنية، ومراعيًا عوامل الأمن والسلامة .



خطوات الدرس

الجزء التمهيدى : الأعمال الإدارية - الإحماء والإعداد البدنى (٢٥ق)

الأعمال الإدارية : (٥ق):

بمساعدة التلاميذ قم بتجهيز الملعب والأدوات اللازمة للحصة.

الإحماء : (٥ ق) :

١ - (وقوف) الجرى مع لمس العقبين للمقعدة.
٢- (وقوف) الجرى مع رفع الركبتين عاليًا.
٣- (وقوف ثبات الوسط) الوثب فى المكان.
٤- (وقوف ثبات الوسط) الوثب فى المكان مع رفع الركبتين على الصدر.
٥- (وقوف وضع الذارعين فى الوسط - ثبات الوسط) الوثب مع تبادل وضع أحد القدمين أمامًا وخلفًا.

الإعداد البدنى العام والخاص : ١٥ ق

١ -(رقود على الظهر) تبادل رفع الوسط والارتكاز على الكتف مرة يمينًا ومرة يسارًا ،مع رفع الجذع عاليًا كأنما يدفع به جسم التلميذ.
٢-(وقوف) الذراعان أمام القبضة مضمومة بقوة السحب بالذراعين معا ناحية الجسم كأنما يجذب التلميذ شيئًا أمامه.
٣-(وقوف وتشبيك الذراعين مع الزميل) تبادل الدفع والمقاومة بين التلاميذ باليدين.
٤-(الجلوس على أربع) تبادل قذف الرجلين للخلف.
٥-(الوقوف) الجلوس على أربع ثم قذف الرجلين للخلف مع ضم الرجلين مرة أخرى والوقوف.

الجزء الرئيسى : أنشطة الدرس : ٥٠ق

مهارة التمرير(التمرير من أعلى):

الخطوات الفنية :

- القدمان متباعدتان مسافة مناسبة.
- الركبتان منثنيتان قليلًا.
- الجذع مائل قليلًا للأمام
- المرفقان قريبان من الجسم واليدان أمام الجبهة.







النشاط الأول : (التمرير من أعلى) ٢٥ق :

أهداف النشاط :

في نهاية هذ النشاط يتوقع أن يكون التلميذ قادرًا على أن:

١. يؤدى مهارة التمرير من أعلى بشكل صحيح .
٢. يؤدى نشاطًا توافقيًا فى الكرة الطائرة يربط بين العينين واليدين والقدمين.
٣. يراعى عوامل الأمن والسلامة خلال جميع تحركاته .
٤. يتعرف بعض المشكلات التى يمكن أن تواجهه أثناء أداء النشاط .



عرض النشاط :

خطوات تعليم المهارة :

* عرض بعض النماذج والصور التى تعرض هذا النوع من التمرير، بأن يمسك التلميذ الكرة ثم يضعها على الأرض، مع بقاء وضع اليدين والأصابع مفتوحة على الكرة ،ويقوم بوضع اليدين عليها؛ ليحس بالأماكن التي تتلامس فيها الكرة مع يديه.
* اتخاذ التلميذ وضع الاستعداد التى تعلمها من قبل .
* تأدية مهارة التمرير بدون كرة.
* مسك التلميذ الكرة أمام وأعلى الوجه مع ملاحظة اتخاذه الأوضاع السابقة ،ثم القيام بحركة التمرير إلى الأمام ثم تأديتها إلى هدف معين أو زميل .
* وقوف تلميذين متقابلين يرمى أحدهما الكرة للآخر وعند وصولها إلى مستوى أعلى، وأمام الوجه يقوم بالتمرير، وبذلك يتعود التلميذ على التوقيت الصحيح .
* زيادة المسافة بين التلاميذ ومن ثم يتبادلان التمرير من فوق حبل أو فوق الشبكة .
* تعطى تمرينات مساعدة لأداء المهارة .







النشاط الثانى: لعبة التنطيط (١٥ق):

أهداف النشاط :

في نهاية هذ النشاط يتوقع أن يكون التلميذ قادرًا على أن:

١. يمرر الكرة من أعلى للأمام على الحائط بشكل صحيح .
٢. يتحرك بحرية وأمان أثناء أداء النشاط .







عرض النشاط :

* اطلب من تلاميذك الوقوف أربع قاطرات أمام حائط .
* التلميذ الأول من كل قاطرة معه كرة .
* اطلب منهم تمرير الكرة عدة مرات من أعلى للأمام على الحائط .
* أعطِ إشارة؛ ليبدأ التلميذ الثانى بالقاطرات.
* وهكذا لباقى التلاميذ؛ حتى ينتهى أداء التلاميذ بالقاطرات .
* ويكرر الأداء .
* يمكن أن يعدل النشاط بأن يؤدى التمريرعلى الأرض بدلًا من الحائط.

النشاط الثالث : لعبة المحاورة مع الإشارة (١٥ق):

أهداف النشاط :

فى نهاية هذ النشاط يتوقع أن يكون التلميذ قادرًا على أن:

١. يتحرك بالكرة والتمرير من أعلى .
٢. يشارك زملاءه فى أداء المهارة .
٣. يؤدى النشاط محققًا متطلبات مكونات اللياقة البدنية من مرونة وقوة وتحمل .

عرض النشاط :

* اطلب من تلاميذك الوقوف كل اثنين مواجهين انتشارًا بالملعب والمسافة بينهما ١,٥ م
* كلفهم أن يحمل كل منهما رقم الأول رقم (١) والثانى رقم (٢) .
* اطلب من التلميذ رقم (١) الجلوس على الأرض مع فرد الرجلين أمامًا.
* على أن يقف أمامه التلميذ رقم (٢) ممسكًا بكرة .
* عند إعطائك إشارة البدء يبدأ التلميذ الأول بقذف الكرة باليدين للتلميذ رقم (١) ؛ليقوم بتمريرها له من أعلى للأمام ،ويكرر التمرين عدة مرات متتالية ؛حتى تعطى إشارة الانتهاء من التمرين .
* اطلب منهم تبديل الأماكن لأداء نفس النشاط على أن يجلس التلميذ رقم (٢)؛ ليمرر الكرة من أعلى للأمام للزميل رقم (١) .
* يكرر النشاط عدة مرات حتى يجيد التلاميذ هذه المهارة .

الجزءالختامى: لعبة الدوران والأرقام: (١٥ق):

* إرجاع الأدوات كما كانت فى أماكنها.
* تجميع التلاميذ لعمل تمرينات تهدئة للنفس واسترخاء العضلات.
* (وقوف) المشى حول البساط مع أخذ شهيق وزفير ببطء لمدة (٥ق).
* (وقوف) ضغط الجذع جهة اليمين وجهة اليسار (١٠ث) لكل جانب.



* (وقوف) ميل الجذع أمامًا أسفل مع مرجحة الذراعين.
* (وقوف) عمل دوائر بالوسط يمين ويسار.
* غسل الأيدى والوجه والتأكد من نظافة مكان النشاط.
* الاصطفاف والذهاب إلى الفصل فى شكل قاطرتين.

ركن التوعية

عزيزي المعلم ...قم بتوعية تلاميذك بمايلي :

* نصائح عامة لتغذية الرياضيين :

١. ضرورة تناول غذاء متوازن يحتوى على جميع العناصر الغذائية، (٣) وجبات رئيسية بالإضافة إلى تناول وجبتين خفيفتين (سناك)
٢. التقليل من تناول الأغذية الغنية بالدهون، مثل: المقالي والحلويات الدسمة.
٣. التقليل من تناول الأغذية المالحة والمدخنة التي تسبب العطش.
٤. ضرورة الإكثار من شرب الماء قبل التمرين الرياضى الشاق وكذلك أثنائه وبعد الانتهاء منه لتعويض الفاقد من السوائل.

* ما يجب مراعاته عند مُمارسة الرياضة :

١. مُمارسة الرياضة بمُستوى مناسب لهم من ناحية قوة التمارين وشدتها.
٢. تجنُّب ممارسة الرياضة عند الشعور بالإرهاق، بل ينبغي تأجيل ذلك لحين أخذ قسط من الراحة.
٣. تجنُّب مُمارسة الرياضة فى حالة المرض الشديد أو فى حالة الإصابة بالتهاب أو حُمى، بل ينبغي الانتظار لأيام قلائل لحين زوال الأعراض، إلا إذا كانت تعليمات الطبيب مُخالفة لذلك.
٤. تجنُّب الاستحمام بالماء الساخِن للغاية أو البارِد للغاية.
٥. تجنب ممارسة التمارين وأنت مجهد أو بعد تناول الطعام مباشرة.
٦. ممارسة النشاط الرياضي في المكان الواسع المناسب.
٧. ارتداء الملابس المريحة ويفضل الملابس القطنية أثناء ممارسة النشاط الرياضي.
٨. الحرص على ممارسة النشاط الرياضى بصفة مستمرة بدون انقطاع.
٩. الحفاظ على استقامة الظهر فى كل تمرين فهو مهم جدا لشد عضلات البطن والحفاظ على العمود الفقرى من أى تشوهات.
١٠. التأكد من أداء جميع التمارين بوضع صحيح؛ حتى لا تسبب مشاكل وإصابات وتشوهات بجسدك نتيجة الوضع الخطأ.
١١. ممارسة التدريبات الأرضية على سطح مستوٍ كالسجاد أو البساط الخاص بالتمارين.



الدرس الثالث (أرسل الكرة من أسفل مواجه)

نــواتــج التعــلــم

في نهايــة هــذا الــدرس يتوقــع أن يكـون التلميـذ قــادرًا عـلى أن:

- يـؤدي التوافق الأولـي للحـركات والمهـارات الرياضيـة خـلال الفـراغ الشـخصي والفـراغ .
- يظهـر قدراته الحركية أثناء ممارسـة الكرة الطائرة .
- يحـدد الأبعـاد الأساسـية لجسـمه مـن خـلال ممارسـته الكـرة الطائـرة.
- يـؤدي حـركات توافقية تربط بين(العين- اليـد - القـدم) خـلال ممارسـته الكـرة الطائـرة .
- يتعـرف الطـرق المناسـبة لحـل مشـكلات النشـاط الرياضـي .
- يحترم آراء الآخرين
- يشـارك فـي اقتـراح حلـول بديلـة للمشـكلات التـي تواجهـه أثنـاء ممارسـته الكـرة الطائـرة.
- يُقدر أوجه التشـابه والاختـلاف بينه وبين أقرانه .
- يشـارك فـي تحديـد الأهـداف مـن خـلال ممارسـة النشـاط الرياضـي .
- يقدر أهمية تحمل المسئولية تجاه الآخرين .
- يـدرك أهميـة وقيمـة الوقـت فـي النشـاط الرياضـي .

الزمن : فترة (٩٠ دقيقة)

المكان : فناء المدرسة -ملعب كرة الطائرة .

المواد التعليمية :

- ☐ فيديوهات - كرات طائرة .

استراتيجيات التدريس :

- ☐ التعلم بالممارسة.
- ☐- التعلم التعاوني.
- ☐- التقليد بالنموذج.

تمهيد :

الارسال من أسفل :

يعد هذا الإرسال أسهل أنواع الإرسال ،كما أنه يعتبر النوع الأساسي بالنسبة للمبتدئين ؛حيث إنه يحتاج إلى قوة بسيطة في عملية أدائه، ولا يوجد بالنسبة لأفراد الفريق المنافس أية صعوبة في الدفاع عنه بسبب بطء مسار الكرة في اتجاهها إلى ملعب الخصم.

والإرسال من أسفل مواجه يتم فيه مقابلة اليد للكرة وهي أسفل مستوى الكتف.

وصف الدرس

يـؤدى التلاميـذ فـى هـذا الـدرس حـركات وأنشطة توافقيـة تظهـر قدراتهـم الحركيـة لأداء مهـارة الإرسال مـن أسـفل مـن خـلال أنشـطة متنوعة تعتمـد على مكونات اللياقة البدنية وتحتاج لتوافق بدنى جيد لإتمامها ومراعيًا عوامـل الأمـن والسـلامة .

خطوات الدرس

الجزء التمهيدى : الأعمال الإدارية - الإحماء والإعداد البدنى (٣٥ق)

الأعمال الإدارية : (٥ق):

١. بمساعدة التلاميذ قم بتجهيز الملعب والأدوات اللازمة للحصة.
٢. للتعرف على حركات بعض الاتجاهات من خلال (تشغيل فيديو أو أداء نموذج).
٣. اطلب من تلاميذك تقليد بعض التمرينات (مطابق للنموذج أو الفيديو).
٤. يؤدي التلاميذ حركات لمعرفة الاتجاهات عبر تمرينات جماعية كإحماء جماعي لعضلات ومفاصل الجسم.



الإحماء : (٥ ق):

١ –(وقوف فتحًا) درجة خلفية متكررة.

٢ – (وقوف فتحًا) درجة أمامية متكررة.

٣ – (الانبطاح المائل) التحرك الجانبي باليدين فى شكل دائرة حول الجسم.

٤ – (انبطاح مائل) تبادل المشي أمامًا والرجوع خلف باليدين.

٥ – (وقوف ميل) تبادل ثنى ومدى عضلات الرقبة.

الإعداد البدنى العام والخاص : ١٥ ق

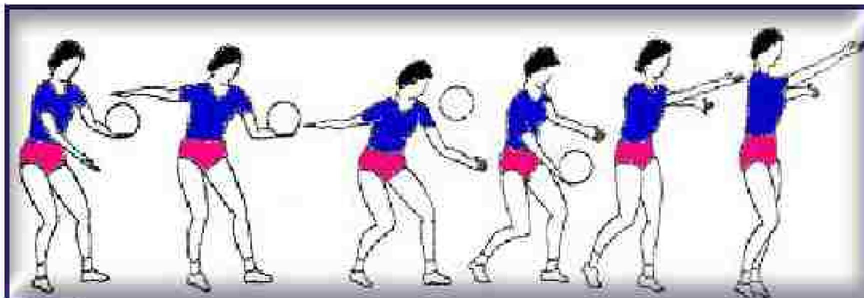
- الحجل على قدم واحدة بطول الملعب ذهابًا وإيابًا على القدم اليمنى ثم التغيير على القدم الأخرى.
- الجرى على أربع بطول البساط مع التكرار.
- جلوس فتحًا والتلميذ الآخر يقف على قدميه ويمسك التلميذ الجالس، ويقوم بشد التلميذ كأنها يدخل فى أداء مهارة ،ثم يرجع مرة أخرى ويقوم التلميذ الجالس بالسند؛ حتى لا يصطدم بالأرض.
- (وقوف . الظهر للظهر تشبيك الأذرع مع ثنى الركبتين والارتكاز على المشطين) التحرك الجانبى فى دائرة.

الجزء الرئيسى : أنشطة الدرس : ٥٠ق

مهارة الإرسال (الإرسال من أسفل مواجهًا):

الخطوات الفنية :

- يقف التلميذ في منطقة الإرسال مواجهًا للشبكة والرجل اليسرى متقدمة على اليمنى (في حالة الضارب الذي يستخدم اليمني) الرجل المتقدمة عكس اليد الضاربة .
- الركبتان منثنيتان قليلًا.
- إمساك الكرة باليد أمام الفخذ للرجل الخلفية.
- تقذف الكرة باليد اليسرى بارتفاع الكتف تقريبًا(للمرسل باليد اليمنى).
- تمرجح الذراع الضاربة للخلف وللأمام لتقابل الكرة الساقطة في مستوى الوسط (الحوض) تقريبًا.





- يتم ضرب (لمس) الكرة في أسفلها الخلفي مع انثناء بسيط في الجسم، وفي نفس الوقت فرد الذراع الضاربة ومد الركبتين والجذع مع نقل الجسم على القدم الأمامية ثم الدخول إلى أرض الملعب.
- يكون إرسال الكرة إما براحة اليد أو بأعلى باطن الكف وبقبضة اليد واليد الفنجانية.



النشاط الأول : مهارة المحاورة (الإرسال من أسفل) (٢٠ق):

أهداف النشاط :

في نهاية هذ النشاط يتوقع أن يكون التلميذ قادرًا على أن:

١. يؤدى مهارة الإرسال من أسفل بشكل صحيح .

٢. يربط بين حركة العينين واليدين والقدمين أثناء أداء مهارة الإرسال من أسفل .



٣. يتوصل لأفضل الطرق التى تمكنه من حل بعض المواقف التى يتعرض لها أثناء أداء مهارة الإرسال من أسفل .

٤. يستمع جيدًا لتوجيهات المعلم .

٥. يحدد الأبعاد المناسبة بين الجسم والكرة أثناء أداء المهارة.

٦. يقدر مسئوليته كأحد أعضاء الفريق .



عرض النشاط :

خطوات تعليم المهارة :

- أداء النموذج مع شرح المهارة .
- إلقاء الكرة باليد غير الضاربة، وتحديد مكان سقوطها على الأرض بجانب القدم اليمنى وأمامها في منطقة محددة (٢٥×٢٥ سم) وللأمام .

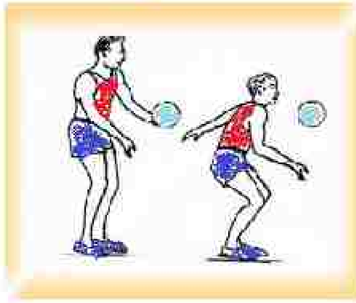


- حركة ضرب الكرة للزميل وهي على الأرض .
- أداء الإرسال كاملًا بدون كرة أو بالكرة دون ضربها .
- إلقاء الكرة لأعلى في مستوى الصدر؛ لتسقط على الأرض وتؤدى حركة الضرب المرجحة ودفع الركبتين عند ارتداء الكرة من الأرض .



- يؤدى الإرسال كاملًا أمام حائط مسافة ٦ ـ ٨ أمتار بشرط التوجيه إلى علامة بارتفاع ٢٤٠ ـ ٢٦٠ سم على الحائط .





- ينتقل التلاميذ إلى الملعب؛ ليؤدي الإرسال كاملًا من مسافة ٦ أمتار إلى الملعب الآخر، ثم تزداد هذه المسافة حتى تصل إلى ٩ أمتار ،ويؤدي التلميذ الإرسال من منطقة الإرسال .

النشاط الثانى: (الإرسال الحر) ١٠ق:

أهداف النشاط :

في نهاية هذ النشاط يتوقع أن يكون التلميذ قادرًا على أن:

١. يؤدى مهارة الإرسال من أسفل بشكل صحيح .

٢. يربط بين حركة العينين واليدين والقدمين أثناء أداء مهارة الإرسال من أسفل .

٣. يتوصل لأفضل الطرق التى تمكنه من حل بعض المواقف التى يتعرض لها أثناء أداء مهارة الإرسال من أسفل .

٤. يستمع جيدًا لتوجيهات المعلم .

عرض النشاط :

خطوات تعليم المهارة:



* رسم خط بداية للملعب .
* الوقوف أربع قاطرات ومع كل تلميذ كرة .
* إعطاء إشارة البدء ؛ليبدأ التلميذ الأول من كل قاطرة بإرسال الكرة من أسفل لأبعد مسافة ممكنة وبطريقة صحيحة .
* بدء التلميذ الثانى من كل قاطرة لأداء نفس التدريب وهكذا ؛حتى ينتهى جميع التلاميذ من أداء التمرين .
* تكرار الأداء .
* تشجيع التلاميذ بإرسال الكرة لأبعد مسافة ممكنة .



ملحوظة :

* يمكنك طلب المساعدة من بعض التلاميذ الذين انتهوا من أداء المهارة، الانتشار بالملعب لجمع الكرات وإعطائها لزملائهم .
* يمكنك تحديد مسافات مدرجة على الأرض بطول الملعب (ولتكن مسافة متر بين كل خط والآخر)لإرشاد التلاميذ للمسافات التى يمكنهم إرسال الكرة إليها .

الجزءالختامى: (١٥ق):

تنفيذ النشاط :

* إرجاع الأدوات كما كانت فى أماكنها.
* تجميع التلاميذ لعمل تمرينات تهدئة للنفس واسترخاء العضلات.
* (وقوف) المشى حول الملعب مع أخذ شهيق وزفير ببطء لمدة (٥ق).
* (وقوف) ضغط الجذع جهة اليمين وجهة اليسار (١٠ث) لكل جانب.
* (وقوف) ميل الجذع أمامًا أسفل مع مرجحة الذراعين.
* (وقوف) عمل دوائر بالوسط يمينًا ويسارًا
* غسيل الأيدى والوجه والتأكد من نظافة مكان النشاط.
* الاصطفاف والذهاب إلى الفصل فى شكل قاطرتين.



الدرس الرابع (أقيم مهاراتي)

نـواتـج التعـلـم

في نهايـة هـذا الـدرس يتوقـع أن يكـون التلميـذ قـادرًا عـلى أن:

- يـؤدي حـركات وأنشـطة توافقية متنوعـة بـأدوات وبـدون أدوات .
- يظهـر قدراتـه الحركيـة أثنـاء ممارسـة كـرة الطائـرة.
- يؤدى مهارات التآزر بطلاقة وبراعة .
- يـؤدي أنشـطة حركيـة رياضيـة متنوعـة تعتمـد علـى مكونـات اللياقـة البدنيـة .
- يتحـرك بأمـان وفاعليـة وكفـاءة وثقـة أثنـاء أداء المهـارات الحركيـة.
- يشـارك فـى تحديـد الأهـداف مـن خـلال ممارسـة النشـاط الرياضـى.
- يـدرك أهميـة وقيمـة الوقـت فـى النشـاط الرياضـى.

الزمن : فترة (٩٠ دقيقة)
المكان : فناء المدرسة أو الصالة المغلقة .
المواد التعليمية :
- كرات طائرة – ساعة إيقاف – صفارة.

استراتيجيات التدريس :
- التعلم التعاونى – حل المشكلات.

وصف الدرس

يتم فى هذا الدرس تقييم التلاميذ ومعرفة ما تم إنجازه من خلال تدريبات تشمل المهارات التى تم دراستها هذا الشهر بلعبة الكرة الطائرة ؛لتقييم التلاميذ وتحديد مستواهم واختيار المتميزين منهم للاشتراك فى هذه الألعاب فى الأنشطة الخارجية والبطولات القادمة .

خطوات الدرس

الجزء التمهيدى : الأعمال الإدارية - الإحماء والإعداد البدنى (٢٥ق)

الأعمال الإدارية : (٥ق):

-النزول للملعب وتسجيل الغياب .

الإحماء : لعبة أسرع شجرة (٥ ق):

تمرينات عامة لتهيئة جميع أجزاء الجسم كله من (الجرى – الوثب – ومن الثبات).

الإعداد البدنى العام والخاص : ١٥ ق

- (وقوف)، تحريك الرأس فى حركة دائرة عدة مرات جهة اليمين ثم عدة مرات جهة اليسار .
- (وقوف فتحًا – ثبات الوسط)، ثنى الجذع جانبًا بالتبادل.
- الحجل على قدم واحدة بطول الملعب ذهابًا وإيابًا على القدم اليمنى ثم التغير على القدم الأخرى.
- (وقوف تشبيك الذراعين مع الزميل) تبادل الدفع والمقاومة بين اللاعبين باليدين.
- (الجلوس على أربع) تبادل قذف الرجلين للخلف .



الجزء الرئيسى : أنشطة الدرس : ٥٠ق

النشاط الأول : لعبة الاستقبال من الحائط: (١٥ق):

أهداف النشاط :

فى نهاية هذ النشاط يتوقع أن يكون التلميذ قادرًا على أن:

١. يؤدى مهارة وقفة الاستعداد بشكل صحيح .

٢. يؤدى مهارة مسك الكرة بشكل صحيح .

٣. يشارك فى تحقيق أهداف التعلم أثناء تقييمه.

تنفيذ النشاط :

- اطلب من تلاميذك الوقوف كل اثنين مواجهين انتشارًا بالملعب والمسافة بينهما حوالى ٢م .
- الكرة مع التلميذ رقم (٢).
- اطلب من التلميذ رقم (٢) قذف الكرة للتلميذ رقم (١) عاليًا؛ ليقوم الآخر بالحركة اتجاه الكرة ومسكها بالطريقة الصحيحة ،والوصول منها لوقفة الاستعداد الصحيحة .
- يتم تبديل الأدوار .
- لكل تلميذ محاولتان
- تحسب المحاولة الأفضل فى استمارة التقييم .
- تحسب المحاولة الأعلى والأفضل ، وتسجل فى استمارة التقيم .

النشاط الثانى: تمرير الكرة مع الزميل (١٥ق):

أهداف النشاط :

فى نهاية هذ النشاط يتوقع أن يكون التلميذ قادرًا على أن:

١. يؤدى مهارة تمرير الكرة من أعلى بشكل صحيح .

٢. يؤدى مهارة تمرير الكرة من أعلى بشكل توافقى.

٣. يتحرك بأمان أثناء أداء النشاط .

٤. يشارك زملاءه النشاط .

عرض النشاط :

* اطلب من التلاميذ وقوف كل اثنين ومع أحدهم كرة .
* عند إعطاء إشارة البدء يبدأ التلميذان محاولة تمرير الكرة فيما بينهما .
* لاحظ أداء التلاميذ أثناء أداء التمرير .
* اطلب منهم الاستمرار فى أداء التمرير عدة مرات متتالية بدون توقف .



* إذا سقطت الكرة منهم يمكنهم تناولها مرة أخرى واستكمال التمرين .
* سجل تقييمك للأداء فى استمارة التقييم الخاصة بكل منهما .

النشاط الثالث : الإرسال من أسفل أمامى (١٥ق):

أهداف النشاط :

فى نهاية هذ النشاط يتوقع أن يكون التلميذ قادرًا على أن:

١. يؤدى مهارة الإرسال من أسفل بشكل صحيح .
٢. يؤدى مهارة الإرسال من أسفل بشكل توافقى.
٣. يتحرك بأمان و فاعلية أثناء أداء النشاط .
٤. يشارك زملاءه النشاط .

عرض النشاط :

* اطلب من التلاميذ الوقوف كل اثنين ومع أحدهما كرة والمسافة بينهما حوالى ٤م .
* عند إعطاء إشارة البدء يبدأ التلميذ الذى معه الكرة محاولة إرسال الكرة للزميل .
* لاحظ أداء التلاميذ أثناء أداء الإرسال .
* أعطِ لكل تلميذ ثلاث محاولات .
* سجل لهم أفضل هذه المحاولات الثلاثة فى استمارة التقييم .

الجزءالختامى: (١٥ق):

تنفيذ النشاط :

* إرجاع الأدوات كما كانت فى أماكنها.
* تجميع التلاميذ لعمل تمرينات تهدئة للنفس واسترخاء العضلات.
* (وقوف) المشى حول الملعب مع أخذ شهيق وزفير ببطء لمدة (٥ق).
* (وقوف) ضغط الجذع جهة اليمين وجهة اليسار (١٠ث) لكل جانب.
* (وقوف) ميل الجذع أمامًا أسفل مع مرجحة الذراعين.
* (وقوف) عمل دوائر بالوسط يمينًا ويسارًا
* قم بعمل حوار مع التلاميذ حول ما استفادوه من هذه اللعبة ، واختيار من يرغب فى استكمال هذه اللعبة والاشتراك فى فريق المدرسة أو النادى لتنمية مهاراته بها .
* الاصطفاف - إلقاء التحية - الانصراف .
* غسل اليدين بالماء والصابون قبل العودة للفصول واستخدام المطهرات .



استمارة تقييم الكرة الطائرة

الاسم/ .... النوع / ذكر أنثى

تاريخ الميلاد ...../ ... /............ المدرسة ....

تاريخ الاختبار ..../...................../..........................

م	المهارة المراد قياسها	مستويات التقييم											ملاحظات
		مستوى أداء المهارة				مستوى اللياقة البدنية				مراعاة قواعد الأمن والسلامة		زمن أو قياس كل أداء	
		ضعيف	متوسط	جيد	ممتاز	ضعيف	متوسط	جيد	ممتاز	مرضي	غير مرضي		
١													
٢													
٣													

أساليب دعم التدريس لفئات الدمج

عزيزي المعلم عليك مراعاة التوجيهات التالية أثناء تدريس مهارات الكرة الطائرة للفئات المدمجة:

* إمكانية إشراك المكفوفين في تعليم المهارات الأساسية للعبة لتكوين صورة ذهنية فقط عنها دون إشراكه في منافسات .

ثانيا : كرة اليد

وصف كرة اليد

تهتم هذه اللعبة بإكساب التلاميذ التوافق الأولى للحركات والمهارات الخاصة بكرة اليد خلال الفراغ الشخصي والفراغ العام، وتنمية قدراتهم على أداء بعض الألعاب التمهيدية الخاصة بكرة اليد بطلاقة وبراعة وبشكل صحيح، وإكسابهم - كذلك - القواعد و العادات الصحية والغذائية والقوامية السليمة، فضلًا عن عوامل الأمن والسلامة أثناء ممارسة النشاط الرياضى، كما يمكنهم التواصل مع الآخرين لحل بعض المشكلات التى تواجههم أثناء ممارسة النشاط الحركى بشكل عام، وممارسة مهارات كرة اليد بشكل خاص، بالإضافة إلى أساليب التعامل مع الآخرين وتقبل ذاته والآخرين من حوله،كما يتناول هذا الجزء تنمية العديد من المهارات الحياتية والقيم، والتركيزعلى عدد من القضايا والتحديات التي تواجه المجتمع، وبعض مهارات ريادة الأعمال وذلك بما يتفق مع عمر التلاميذ وقدراتهم.

معلومات عامة عن كرة اليد

كرة اليد رياضة جماعية يتبارى فيها فريقان لكل منهما ٧ لاعبين مكونين من ٦ لاعبين وحارس مرمى زمن المباراة ٣٠ دقيقة، وتلعب المباراة على شوطين بينهما راحة لمدة ١٠ دقائق، يمرر اللاعبون الكرة فيما بينهم؛ ليحاولوا رميها داخل مرمى الخصم لإحراز هدف والفريق الذى يسجل أكبر عدد من الأهداف هو الفائز . وملعب كرة اليد مستطيل الشكل ذو مواصفات خاصة، يبلغ طوله (٤٠م) ،وعرضه (٢٠م) ويوجد به منطقتين للمرمى، يتم تحديدها بخط يبعد ٦م عن المرمى، وخط منتصف للملعب، وزن الكرة للناشئين حوالي ٣٧٥جرام وللرجال (٤٢٥ : ٤٧٥ جرام) ومصنعة من الجلد وهي كتلة كروية مادتها الخارجية لامعة وملساء .

مهارات كرة اليد المتضمنة بالدرس

١. وقفة الاستعداد الدفاعية في كرة اليد
٢. تمرينات الإحساس بالكرة.
٣. تنطيط الكرة (تنطيط الكرة من الثبات – تنطيط الكرة من الحركة)
٤. تمرير الكرة بيد واحدة من مستوي الكتف .
٥. استقبال الكرة باليدين من مستويات مختلفة .

دروس كرة اليد

الدرس الأول : كرة اليد لعبة عالمية.
الدرس الثاني : تمرير واستلام الكرة فن ومهارة .
الدرس الثالث: تنطيط الكرة من الثبات والحركة
الدرس الرابع : كرة اليد لعبتى المفضلة .



الدرس الأول : (كرة اليد لعبة عالمية)

نـواتـج التعـلـم

في نهايـة هـذا الـدرس يتوقـع أن يكـون التلميـذ قـادرًا عـلى أن:

- يؤدي التوافق الأولى للحركات والمهارات الرياضية خلال الفراغ الشخصي والفراغ العام لمهارات(كرة اليد).
- يؤدي حركات وأنشطة توافقية متنوعة بأدوات وبدون أدوات.
- يؤدى بعض الألعاب التمهيدية الخاصة بمهارات(كرة اليد).
- يتعرف بعض المعلومات والمفاهيم الخاصة بكرة اليد .
- يتعرف مدى الحركات التى تسمح بها أجزاء جسمه أثناء ممارسة كرة اليد .
- يطور حركاته الأساسية من خلال أداء الأنشطة الحركية المختلفة .
- يطبق قواعد الأمن والسلامة أثناء ممارسته ألعاب كرة اليد .
- يؤدى عادات صحية وقوامية سليمة .
- يحترم آراء الآخرين .
- يبحث فى مصادر المعرفة المختلفة عن بعض المعلومات الرياضية والصحية الخاصة بألعاب(كرة اليد).

الزمن : فترة (٩٠ دقيقة)

المكان : فناء المدرسة – ملعب كرة اليد

المواد التعليمية :

☐ فيديوهات صور– كرات يد–أقماع – مقاعد سويدية –كرات طبية– مرتبة – كرات يد–حواجز منخفضة .

استراتيجيات التدريس :

☐ التعلم بالممارسة - التعلم التعاونى

☐ التعلم الذاتى .

تمهيد :

وقفة الاستعداد الدفاعية فى كرة اليد :

وهى الوقفة التى يتميز لاعب الدفاع فيها بالقدرة على سرعة التحرك فى مختلف الاتجاهات دون تقاطع القدمين مع حرية حركة الذراعين.

الإحساس بالكرة :

وهـى تعنـى عمليـات توافـق حـركات اللاعـب مـع الكـرة وخصائصهـا ؛ممـا يوفـر مقـدارًا أكـبر مـن السـيطرة عـلى الكـرة والتعامـل معهـا بدقـة أثنـاء الأداء، مـن حيـث الـوزن والحجـم وغـير ذلـك مـن خـواص الكـرة .

وصف الدرس

يتعلم التلاميذ في هذا الدرس وقفة الاستعداد الدفاعية في كرة اليد ومعرفة أهميتها وشروط أدائها ومهارات السيطرة والإحساس بالكرة والتحكم فيها، واكتساب بعض المعلومات الفنية والقانونية المرتبطة بمهارات لعبة كرة اليد مع تطوير الأداء الحركي ومراعاة عوامل الأمن والسلامة أثناء ممارسة كرة اليد.

خطوات الدرس

الجزء التمهيدى : الأعمال الإدارية - الإحماء والإعداد البدنى (٣٥ق)

الأعمال الإدارية : (٥ق):

تسجيل الغياب والنزول للملعب وتجهيز الملعب .

الإحماء : (٥ ق) اطلب من تلاميذك :

- قسم التلاميذ إلى فريقين بألوان مختلفة، وذلك لتمييز كل تلميذ لأفراد فريقه .





- أعطِ إشارة البدء ليقوم التلميذ الذى يملك الكرة بإكمال (٥) تمريرات فى جزء الملعب الخاص به قبل محاولة رمى الكرة تجاه مرمى الفريق المنافس لمحاولة تسجيل هدف .
- على لاعبى الدفاع فى الفريق المنافس التصدى للكرات التى يتم تسديدها تجاه المرمى بقطع الكرات باستخدام أيديهم لمنع تسجيل الأهداف ويكرر .
- الفريق الذى يسجل أكبر عدد من الأهداف يكون هو الفائز.

الإعداد البدنى العام والخاص : ١٥ ق



١. (وقوف)، الصعود والهبوط بالقدمين بسرعات متفاوتة على مقعد سويدي منخفض أو مراتب .
٢. (وقوف فتحًا – الذراعان جانبًا)، الطعن أمامًا .
٣. (رقود – مسك كرة طبية بين اليدين)،رفع اليدين مائلًا أمامًا وعاليًا.
٤. (وقوف – الذراعان عاليا – مسك كرة طبية)،رمى الكرة لأعلى ولأبعد مسافة ولقفها .
٥. (الوقوف) الدوران السريع حول الكرة والعودة للمكان الأصلي في أقل زمن .



الجزء الرئيسى : أنشطة الدرس : ٥٠ق

مهارة وقفة الاستعداد الدفاعية:

الخطوات الفنية :

١. القدمان : تباعد القدمين باتساع الحوض، أو بما يتناسب مع طول التلميذ، وتقدم قدم على أخرى على بعد حوالى)٣٠ سم) .
٢. الرجلان : تثني الرجلين ثنيًا خفيفًا من مفصلي الركبة واستقامة الجذع وميله للأمام، وتكونان مستعدتين لدفع الجسم
٣. الجذع : يكون الجذع على استقامة أو يميل للأمام قليلًا .
٤. الذراعان: تثنى الذراعين قليلًا من مفصلي المرفقين واليدان في مستوى الصدر، وتشيران للأمام ، وتكونان مفتوحتين بارتخاء، وتشير الأصابع للأمام وللداخل .
٥. الرأس : تثبت الرأس وتميل قليلًا للأمام ويكون النظر موجهًا للمنافس





النشاط الأول : (مهارة وقفة الاستعداد الدفاعية) ٢٠ق :

أهداف النشاط :

في نهاية هذ النشاط يتوقع أن يكون التلميذ قادرًا على أن:

١. يتعلم وقفة الاستعداد الدفاعية لكرة اليد .
٢. يستجيب للمعلم أثناء تطبيق المهارة .
٣. يراعي قواعد الأمن والسلامة أثناء أداء النشاط .

عرض النشاط :

خطوات تعليم المهارة :

اطرح السؤال التالي على تلاميذك وتلقى إجاباتهم :

ما شكل الجسم أثناء أداء وقفة الاستعداد الدفاعية في كرة اليد ؟

* شرح أهمية الوقفة الصحيحة لمهارة وقفة الاستعداد الدفاعية في كرة اليد وشروط أدائها وعرض نموذج لها مع التركيز على مساحة الملعب (فيديوهات، صور ...).
* أداء التلاميذ وقفة الاستعداد الدفاعية عند نقطة التقاء خط المرمى مع خط منطقة المرمى .
* أداء التلاميذ المهارة فى كل زوايا الملعب مع تصحيح الأخطاء .
* انتشار التلاميذ فى الملعب ،ثم قم بإعطاء الإشارات لأداء المهارة .



النشـاط الثانى : (وقفة الاسـتعداد فى اتجاهات مختلفة)١٥ق:

أهداف النشاط :

في نهاية هذا النشاط يتوقع أن يكون التلميذ قادرًا على أن:

١. يؤدى وقفة الاستعداد الدفاعية فى كرة اليد والإحساس بشكل الجسم .
٢. يتحرك من وقفة الاستعداد وتغيير الاتجاه .
٣. يؤدى الوقفة الدفاعية بحماس وإتقان .



عرض النشاط :

* اطلب من التلاميذ التحرك حركات جانبية فى منطقة المرمى من وضع وقفة الاستعداد الدفاعية .
* ثم اطلب منهم أن يؤدوا تحركات للأمام والخلف من وضع وقفة الاستعداد الدفاعية .
* اطلب من كل تلميذين الوقوف مواجهة – ضغط الكفين ووضع الأذرع كوقفة الاستعداد – التحرك لأسفل ولأعلى .





* يؤدي التلاميذ الوقفة الصحيحة الدفاعية لأطول فترة في أماكن مختلفة من الملعب .
* وضح لتلاميذك بعض النواحي القانونية البسيطة عن مواصفات كرة اليد والأبعاد القانونية للملعب وأعداد اللاعبين بالملعب .

النشاط الثالث : تحرك وتحكم بالكرة ١٥ ق :

أهداف النشاط :

في نهاية هذ النشاط يتوقع أن يكون التلميذ قادرًا على أن:

١. يتحرك بسرعة من وقفة الاستعداد في اتجاهات مختلفة .
٢. يتحكم في الكرة مع الإحساس بها .
٣. يشعر بالسعادة والثقة بالنفس أثناء الأداء .

عرض النشاط :

* اطلب من تلاميذك أداء ما يلى :
* الجلوس والتقاط الكرة من وضع الاستعداد الدفاعي يمينًا ويسارًا.
* أعطِ إشارة البدء ليجري التلاميذ بخطوات واسعة أمامًا وخلفًا، ومع إعطاء إشارة أخرى يتخذ كل تلميذ وضع الدفاع ويتم تصحيح الأخطاء .
* الوثب عاليًا فوق موانع منخفضة والكرة بجوار الجسم وأخرى أمامًا لتنمية الإحساس بالكرة، ويكرر من الجري .



* دوران الكرة حول الجسم .
* تحدث مع تلاميذك عن البطولات والمراكز العالمية التي حققتها فرق كرة اليد المصرية حديثًا في قطاع الناشئين والرجال سواء على مستوى كئوس العالم أو الدورات الأولومبية .

الجزءالختامى: لعبة الفريق السريع: (١٥ق):

تنفيذ النشاط :

* إعادة الأدوات كما كانت في أماكنها وذلك بمساعدة تلاميذك
* أداء التلاميذ تمرينات تهدئة وتنفس واسترخاء العضلات.
* غسل الأيدي والوجه بالماء والصابون واستخدام المطهرات .
* الاصطفاف - إلقاء التحية - الانصراف .
* اطلب من تلاميذك البحث في مصادر المعرفة المختلفة عن مهارة التمرير واستلام الكرة في كرة اليد .



الدرس الثانى (تمرير واستلام الكرة فن ومهارة)

نـواتـج التعـلـم

في نهايـة هـذا الـدرس يتوقـع أن يكـون التلميـذ قـادرًا عـلى أن:

- يؤدى بعض مهارات كرة اليد بشكل صحيح .
- يؤدى مهارات التآزر بطلاقة وبراعة .
- يظهر الطلاقة الحركية أثناء ممارسته لمهارات كرة اليد .
- يؤدى أنشطة حركية رياضية متنوعة تعتمد على مكونات اللياقة البدنية .
- يطبق أنماطا حركية متنوعة ببراعة .
- يظهر قدراته الحركية أثناء ممارسة كرة اليد .
- يتعرف بعض المفاهيم والمصطلحات الشائعة المرتبطة بالصحة والقوام .
- يحدد الأبعاد الأساسية لجسمه من خلال ممارسة ألعاب(كرة اليد).
- يدرك أهمية النشاط الرياضي لجسم الإنسان .
- يحافظ على صحته ونظافته الشخصية .
- يظهر تقبلًا لذاته وللآخرين من حوله .
- يتعرف الطرق المناسبة لحل مشكلات ألعاب(كرة اليد).
- يتعرف المشكلات التي يمكن أن تواجهه أثناء ممارسة ألعاب(كرة اليد).
- يتحرك بأمان وفاعلية وكفاءة وثقة أثناء أداء المهارات الحركية .
- يدرك أهمية وقيمة الوقت في النشاط الرياضي .
- يكتسب مهارات الاستماع الفعال لبناء علاقات صحيحة مع الآخرين .

الزمن : فترة (٩٠ دقيقة)
المكان : فناء المدرسة – ملعب كرة اليد
المواد التعليمية :
☐فيديوهات- كرات يد- صور- رسومات .
استراتيجيات التدريس :
☐ التعلم بالممارسة
☐- التعلم التعاوني
☐- التقليد بالنموذج
☐- حل المشكلات .

تمهيد :

تمريـر الكـرة بيـد واحـدة مـن مسـتوى الكتـف فـى كـرة اليـد:

وهو أن يستلم اللاعب الكرة أو أن يكون مستحوذًا عليها لدقائق قليلة ،وبعد أن يتأكد من أن زميله في وضع الاستعداد لاستلام الكرة، فيقوم بتمريرها له بشكل سريع وبيد واحدة ومن مستوى الكتف .

استقبال الكرة باليدين من مستويات مختلفة :

يجب على اللاعب إتقان استقبال الكرة؛ حتى يمكنه بالتالي سرعة التنفيذ والتصرف بالكرة في حالات اللعب ، وكقاعدة عامة يجب على اللاعب استقبال الكرة باليدين، كلما أمكن بالإضافة إلى إمكانية استقبال الكرة بيد واحدة في بعض الحالات التى يضطر إليها .

وصف الدرس

يتعلم التلاميذ في هذا الدرس مهارة التمرير والاستقبال وأنهما أساس العمل الهجومي في لعبة كرة اليد، وأنهما مهارتان متلازمتان ويبنى عليهما باقي المهارات الهجومية والهدف هو تعليم مهارة تمرير الكرة بيد واحدة من مستوى الكتف ومعرفة أهميتها في كرة اليد .

خطوات الدرس

الجزء التمهيدى : الأعمال الإدارية - الإحماء والإعداد البدنى (٢٥ق)

الأعمال الإدارية : (٥ق):

بمساعدة التلاميذ قم بتجهيز الملعب والأدوات اللازمة للحصة .





الإحماء : (٥ ق) :

١. (وقوف فتحًا- ثبات الوسط)،دوران الجذع حول الجسم على الجانبين مع الضغط.
٢. (وقوف - ثبات الوسط)، دوران الرقبة على الجانبين .
٣. (وقوف- ثبات الوسط)،الزحلقة الجانبية يمينًا ويسارًا .
٤. (وقوف فتحًا-الذراعان جانبًا)،لف الجذع جانبًا بالتبادل للمس المشطين باليدين .
٥. (وقوف)،الوثب فتحًا مع رفع الذارعين جانبًا عاليًا للتصفيق فوق الرأس .

الإعداد البدني العام والخاص : ١٥ ق



١. (وقوف)، الجلوس على أربع (١-٢) قذف الرجلين خلفًا (٣-٤)ثم أمامًا (٥-٦) ،الوقوف (٧-٨) .
٢. (وقوف انثناء)، ثنى الركبتين كاملاً مع مد الذارعين أمامًا .
٣. (الوقوف - مسك الكرة أمام الجسم)،وتسليمها جانبًا يمينًا ويسارًا بيد واحدة للزميل المجاور .
٤. (وقوف - الذارعين جانبًا)،رسم دوائر صغيرة وكبيرة بالذراعين .
٥. (وقوف)،الزحلقة الجانبية مع مرجحة الذراعين .
٦. (وقوف)،الجري بين خطوط مناطق اللعب .

الجزء الرئيسى : أنشطة الدرس : ٥٠ق

مهارة التمرير من مستوي الكتف :

الخطوات الفنية :

- يتم استقبال الكرة بكلتا اليدين كمرحلة أولى للإعداد للتمرير، وتنقل اليدان الكرة إلى ارتفاع الكتف تقريبًا.
- عدم القبض على الكرة بالأصابع .
- تسحب الكرة بعد ذلك مباشرة إلى الخلف ؛لتصحيح الكرة في يد واحدة (اليد الرامية) بعد تأمينها باليد الحرة إلى مستوى الكتف وذلك بثني الذراع الرامية من مفصل المرفق ،مع مراعاة أن الساعد يشكل مع المرفق زاوية قائمة تقريبًا ،ثم أداء حركة التمرير للأمام .
- تشير راحة اليد الحاملة للكرة بصورة مائلة إلى أعلى .
- يراعي تحريك القدم اليمنى أمامًا؛ لكي تلمس الأرض عقب ترك اللاعب الكرة .
- يقوم الجذع بحركة دوران بسيطة ناتجة عن حركة الجري أمامًا، وتوجيه النظر نحو الكرة.



النشاط الأول : (مهارة التمرير من مستوى الكتف) ٢٠ق :

أهداف النشاط :

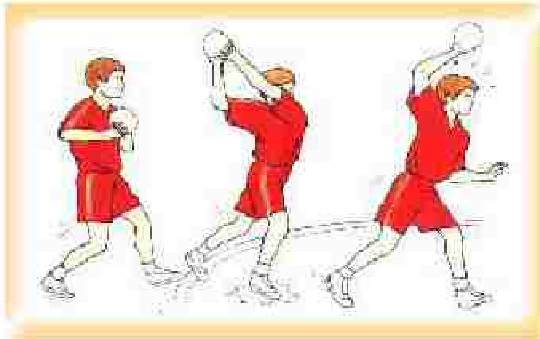
في نهاية هذ النشاط يتوقع أن يكون التلميذ قادرًا على أن:

١. يتعرف أهمية التمرير في كرة اليد .
٢. يستجيب للمعلم أثناء تطبيق المهارة .
٣. يؤدى مهارة التمرير من خلال انماط حركية مختلفة وبشكل صحيح .
٤. يتعرف بعض المشكلات التى يمكن أن تواجهه أثناء أداء مهارة التمرير.
٥. يستمع بفعالية للمعلم ولزملائه .

عرض النشاط :

خطوات تعليم المهارة :

- عرض نموذج واضح للتلاميذ(أداء نموذج ،عرض فيديو أو صور)
- إتقان مهارة مسك الكرة باليدين وبيد واحدة ،وإجادة استقبالها من اتجاهات مختلفة .



- تطبيق الأداء الفني للمهارة بدون كرة .
- تقسيم المهارة إلى أجزاء وتطبيقها بالطريقة الجزئية
- تطبيق أداء المهارة من الثبات/ الارتكاز/ المشي/ الجري .
- اتخاذ التلميذ وضع الاستعداد بعد أن تقوم بشرحها.
- مسك التلميذ الكرة ثم يضعها على الأرض مع بقاء وضع اليدين.
- تطبيق أداء المهارة من الجري فى اتجاهات متعددة / بتغيير المكان.



مهارة استقبال الكرة باليدين من مستوي الصدر :

الخطوات الفنية :

- اتخاذ المكان المناسب بما يحقق الاستقبال الجيد للكرة .
- حسن ملاحظة طيران الكرة .
- يميل الجسم قليلًا في اتجاه الكرة ، وتؤخذ خطوة في اتجاه الكرة مع انثناء بسيط عند الركبتين .
- تمد الذراعين أمامًا لأعلى لاتجاه الكرة مع ارتخاء مفصل المرفق ، وبحيث تشير أطراف الأصابع إلى أعلى ، وفي اتجاه مستوى الكرة مع تباعد الأصابع قليلًا بحيث يشير كل من الإبهامين تجاه الآخر، مكونة شكلًا قمعيًّا يمنع سقوط الكرة من اليدين.
- تسحب الكرة بلطف للداخل نحو الصدر مع أخذ خطوة للخلف لامتصاص قوة التمرير؛ حتى لا ترتد الكرة خارج اليدين .



النشاط الثاني: (مهارة استقبال الكرة باليدين من مستوى الصدر) ٢٠ق:



أهداف النشاط :

في نهاية هذ النشاط يتوقع أن يكون التلميذ قادرًا على أن:

١. يتعلم مهارة استقبال الكرة باليدين من مستوى الصدر.
٢. يتعرف النواحي القانونية لمسك الكرة .
٣. يعي تحركاته أثناء أداء النشاط .
٤. يحدد الأبعاد التى يجب أن يكون عليها جسمه والكرة أثناء أداء مهارة الاستقبال.
٥. يتعاون مع زملائه في أداء النشاط .



عرض النشاط :

خطوات تعليم المهارة :

* أداء نموذج أمام تلاميذك موضحًا طريقة أداء مهارة استقبال الكرات العالية باليدين(فى مستوى الصدر)،وأن الوقفة الصحيحة في كرة اليد مرتبطة بالاستقبال الجيد للكرة باليدين من مستويات مختلفة .
* أداء الحركة دون استخدام الكرة .
* رمى الكرة إلى الحائط من مسافة ٣م ثم استقبالها باليدين مع أخذ خطوة للأمام .
* رمى الكرة نحو الأرض؛ لترتد على الحائط ويقوم التلميذ باستقبالها باليدين مع أخذ خطوة للأمام .
* تمرير الكرة إلى الزميل الذي يقوم باستقبالها حسب الخطوات الفنية السليمة للمهارة .
* تمرير الكرة واستقبالها من الثبات والحركة مع تغيير الاتجاهات داخل الملعب بمشاركة الزملاء.

النشاط الثالث : تمرير واستقبال الكرة : (١٥ق):



أهداف النشاط :

في نهاية هذ النشاط يتوقع أن يكون التلميذ قادرًا على أن:

١. يؤدى التمرير بيد واحدة من مستوى الكتف .
٢. يتعرف بعض المفاهيم والمصطلحات .
٣. يظهر قدراته البدنية والمهارية أثناء أداء مهارة التمرير والاستقبال .
٤. يظهر إحساسه بالسعادة والإنجاز

عرض النشاط :

* اطلب من تلاميذك أداء التمرير من الكتف بين كل تلميذين من الثبات وتكون المسافة بينهما من ٣م : ٥م



* ثم يقف التلاميذ فى قاطرتين متواجهتين يقوم التلميذ الأول بتمرير الكرة إلى التلميذ الذى أمامه فى القاطرة .
* أداء نفس التمرين السابق ولكن من خلال أداء تمرير واستقبال الكرة كل اثنين بالحركة للأمام .

الجزءالختامى: لعبة الدوران والأرقام: (١٥ق):

* شجع تلاميذك على المشاركة في نقل الأدوات إلى مكانها والمحافظة على جمال ونظام الملعب.
* اطلب من التلاميذ أداء تمرينات تهدئة وتنفس واسترخاء العضلات.
* (وقوف) المشي المنتظم حول ملعب كرة اليد مع أخذ شهيق وزفير ببطء .
* وجه تلاميذك لغسل الأيدي والوجه بالماء والصابون واستخدام المطهرات .
* الاصطفاف - إلقاء التحية - الانصراف .



الدرس الثالث (تنطيط الكرة من الثبات والحركة)

نـواتـج التعـلـم

في نهاية هذا الدرس يتوقع أن يكون التلميذ قادرًا على أن:

- يؤدى مهارات التآزر بطلاقة وبراعة.
- يظهر الطلاقة الحركية أثناء ممارسته للألعاب الرياضية (كرة يد).
- يشارك زملاءه فى أنشطة حركية توافقية .
- يتحرك بأمان وفاعلية وكفاءة وثقة أثناء أداء المهارات الحركية.
- يميز أوجه التشابه والاختلاف بينه وبين أقرانه.
- يدرك أهمية دوره فى الجماعة.
- يشارك فى تحديد الأهداف من خلال ممارسة النشاط الرياضى .
- يقدر أهمية تحمل المسئولية تجاه الآخرين .
- يتعاون مع زملائه فى أداء أنشطة ومهارات حركية ورياضية مختلفة فى (كرة اليد).
- يشارك فى اقتراح حلول بديلة للمشكلات التى تواجهه أثناء ممارسة النشاط الرياضى(الجماعى).

الزمن : فترة (٩٠ دقيقة)
المكان : فناء المدرسة -ملعب كرة اليد.
المواد التعليمية :
- فيديوهات-صور- كرات يد- كرات طبية - أطواق - أقماع- مكعبات - عصى.

استراتيجيات التدريس :
- التعلم بالممارسة.
- التعلم التعاونى - حل المشكلات.

تمهيد :

تنطيط الكرة من الثبات والحركة :

تستخدم عملية تنطيط الكرة عندما لا يوجد أى زميل يقف في مكان مناسب لتمرير إليه الكرة، وكذلك عندما ننفرد بالحارس وليس أمامنا سوى الهدف، ولا يفضل استخدام التنطيط فى غيرما ذكر؛ حيث أنه يبطئ عملية الهجوم، و يعطى فرصة للفريق المنافس لأخذ المكان الدفاعي الصحيح.

وتؤدى مهارة التنطيط بدفع الكرة بأصابع اليد إلى الأرض؛ لترتد إليها مرة ثانية ،وتؤدى حركة الرسغ ومرونته دورًا رئيسيًا فى دفع الكرة إلى الأرض و توجيهها ،وتدفع الكرة إلى الأمام وخارج القدم المماثلة لليد الدافعة على أن تكون الكرة دائمة الحركة بين الأرض و اليد، و النظر يكون دائما للأمام .

وصف الدرس

فى هذا الدرس يتم تعليم كيفية أداء مهارة تنطيط الكرة من الثبات فى كرة اليد، ووقت استخدامها، والأسس التي يجب مراعتها أثناء أداء تنطيط الكرة ،وتوضيح أهمية ارتباطها بمهارات التمرير والاستقبال، والنواحى القانونية الخاصة بمهارة تنطيط الكرة في لعبة كرة اليد .

خطوات الدرس

الجزء التمهيدى : الأعمال الإدارية - الإحماء والإعداد البدنى (٢٥ق)

الأعمال الإدارية : (٥ق):

١. بمساعدة التلاميذ قم بتجهيز الملعب والأدوات اللازمة للحصة.

الإحماء : (٥ ق) : (تتابع دحرجة الكرة) :

١. يقسم الفصل إلى قاطرتين متساويتي العدد ،وأمام كل قاطرة كرة كبيرة، وعلى بعد (٥ أمتار) يرسم خط النهاية .
٢. عند سماع إشارة البدء يدحرج التلميذ الأول من كل قاطرة الكرة



على الأرض باليدين معا؛ حتى تصل إلى خط النهاية، ثم يحملها ويعود بها مسرعًا؛ لتسليمها للتلميذ الذى يليه؛ ليكرر نفس الأداء وهكذا .

٣. يتم تحية الفريق الفائز.

الإعداد البدنى العام والخاص : ١٥ ق

- الوثب أمامًا بالقدمين من فوق موانع منخفضة (أقماع ، كرات طبية،مكعبات،عصى ،،،) .
- الحجل على قدم واحدة بين الأقماع .
- (الوقوف)، دفع الكرة إلى الأرض ثم لقفها وتمرير الكرة إلى الزميل المواجه.
- (الوقوف – مسك الكرة)، دفع الكرة إلى الأرض باليد اليمنى ثم لقفها ويكرر لليد اليسرى .
- (جلوس على أربع)، قذف القدمين خلفًا.

الجزء الرئيسى : أنشطة الدرس : ٥٠ق

مهارة التنطيط فى كرة اليد من الثبات :

الخطوات الفنية :

- يبدأ أداء المهارة بميل الجسم قليلًا إلى الجهة الأمامية والجانبية مع ثنى الركبتين قليلًا .
- تنطيط الكرة باستخدام ذراع واحدة مع فتح يد التنطيط وارتخاء الأصابع وهى مفرودة والحركة من الساعد ومفصل الرسغ.
- تضرب الكرة إلى جهة الأرض وإرجاعها إلى اليد ، ولا بد من إعادة القيام بالحركة أكثر من مرة .

النشاط الأول : مهارة المحاورة (الإرسال من أسفل) (٢٠ق):



أهداف النشاط :

فى نهاية هذ النشاط يتوقع أن يكون التلميذ قادرًا على أن:

١. يؤدى مهارة تنطيط الكرة من الثبات فى كرة اليد .
٢. يتعرف الأخطاء القانونية لمهارة تنطيط الكرة .
٣. يشعر بالثقة في النفس .
٤. يتحرك بأمان وفاعلية أثناء ممارسة النشاط .

عرض النشاط :

خطوات تعليم المهارة :

- قم بعرض نموذج لمهارة تنطيط الكرة فى كرة اليد أمام التلاميذ (بالاستعانة بصور، فيديوهات...) مع توضيح أنواع التمرير وهما نوعان يسهل التميز بينهما :
- تنطيط الكرة مرة واحدة : هو إسقاط الكرة على الأرض ،ثم إعادة لقفها مرة أخرى مع



الإمساك بالكرة باليدين أو بيد واحدة.

- **تنطيط الكرة عدة مرات** : وذلك بتوجيهها إلى الأرض دون الإمساك بها كل مرة ،أو توقيفها من خلال التنطيط ،يتم تنطيط الكرة باستمرار بيد واحدة مع احتمال تغيير اليد اليسرى باليد اليمنى بما يتفق وقواعد اللعبة . (يراعى عدم مرور أكثر من ثلاث ثوان أو الخطو أكثر من ثلاث خطوات) .
- تؤدى أولًا المهارة بدون كرة .
- اطلب من التلاميذ إسقاط الكرة على الأرض، وإعادة لقفها مرة أخرى، مع الامساك بالكرة بيد واحدة أو باليدين .
- تتحرك يد التنطيط من أعلى إلى أسفل، ويتم التنطيط بارتفاع الحوض والتأكيد بعدم ضرب الكرة كوسيلة لتنطيطها .
- يتم التنطيط من جانب الجسم مع استخدام هذا الجانب في تأمين الكرة .
- يقوم التلاميذ بالتنطيط أكثر من مرة بزوايا مختلفة .
- يتم تغيير المناطق التى يقوم التلاميذ بالتنطيط بها فى كل مرة .
- يقوم التلاميذ بتبادل تنطيط الكرة،حيث يقوم بالتنطيط باليد اليمنى ثم التبديل والقيام بالتنطيط باليد اليسرى.

النشاط الثانى: ألعاب تنطيط الكرة - ١٥ق:

أهداف النشاط :

فى نهاية هذ النشاط يتوقع أن يكون التلميذ قادرًا على أن:

١. يؤدى تنطيط كرة اليد من أوضاع مختلفة .
٢. يحدد الهدف من النشاط .
٣. يتحرك مع زملائه بأمان وفاعلية .
٤. يؤدى تدريبات متنوعة لتنطيط الكرة بفاعلية وطلاقة
٥. يشارك زملاءه اللعب .
٦. يكتشف أوجه التشابه والاختلاف بينه وبين زملائه .








عرض النشاط :

- ❋ (الجلوس الطويل)، تنطيط الكرة بجانب الجسم .
- ❋ (الجلوس فتحا)، تنطيط الكرة بين القدمين .
- ❋ (وضع الجثو)، تنطيط الكرة أمام الجسم .



* المشى للأمام، تنطيط الكرة .
* الجرى للأمام، تنطيط الكرة .
* الجرى بين الأقماع مع تنطيط الكرة،والعودة بنفس الطريقة لنقطة البداية .
* الجرى بجانب الأطواق مع تنطيط الكرة داخل الأطواق، والعودة مرة أخرى .
* التنطيط المستمر للكرة من الوقوف(الثبات) باستخدام اليد اليمنى فقط.
* يكرر التدريب باليد اليسرى لمدة .
* ترسم دوائر على الأرض ويقف تلاميذ خارج محيطها، ويقومون بتنطيط الكرة باستمرار إلى بعضها داخل الدائرة.
* يقوم التلاميذ بتنطيط الكرة باستمرار أكثر من مرة بزاويا مختلفة ،وبمناطق مختلفة من ملعب كرة اليد .



النشاط الثالث : تنطيط ،تمرير،استقبال الكرة - ١٥ق :

أهداف النشاط :

في نهاية هذ النشاط يتوقع أن يكون التلميذ قادرًا على أن:

١. يتمكن من تنطيط الكرة وربطها بالتمرير والاستقبال من الثبات .
٢. يشارك زملاءه فى الأداء المهارى بأمان وفاعلية.
٣. يطبق المهارات التي تعلمها بطلاقة .
٤. يشعر بالسعادة وقيمة الإنجاز .



عرض النشاط :

* الوقوف فى صفين متقابلين ومتساويين فى العدد .
* يقوم كل تلميذ معه الكرة من الصف الأول بتنطيط الكرة (٥ مرات)،ثم التقاطها؛ لتمريرها إلى الزميل المواجه؛ ليقوم باستقبالها بالطريقة الصحيحة .
* تصحح الأخطاء الشائعة فى الأداء مع الإشادة بالأداء الجيد،والتأكيد على النواحى القانونية والمهارية المتعلقة بلعبة كرة اليد التي تم تعلمها بدروس التربية الرياضية.

الجزءالختامى: (١٥ق):

تنفيذ النشاط :

* شجع تلاميذك على المشاركة في نقل الأدوات إلى مكانها والمحافظة على جمال ونظام الملعب.
* أداء التلاميذ تمرينات تهدئة وتنفس واسترخاء العضلات.
* (وقوف) المشى المنتظم حول ملعب كرة اليد مع أخذ شهيق وزفير ببطء .
* غسل الأيدى والوجه بالماء والصابون واستخدام المطهرات .
* الاصطفاف - إلقاء التحية - الانصراف.



الدرس الرابع (كرة اليد لعبتى المفضلة)

نـواتـج التعـلـم

في نهاية هـذا الـدرس يتوقـع أن يكـون التلميـذ قـادرًا عـلى أن:

- يؤدى حركات توافقية تربط بين(العين- اليد – القدم) خلال ممارسة كرة اليد.
- يؤدي حركات وأنشطة توافقية متنوعة بأدوات وبدون أدوات .
- يظهر قدراته الحركية أثناء ممارسة كرة اليد.
- يؤدى مهارات التآزر بطلاقة وبراعة .
- يظهر الطلاقة الحركية أثناء ممارسته كرة اليد.
- يطبق أنماط حركية متنوعة ببراعة .
- يراعى قواعد الأمن والسلامة أثناء ممارسته كرة اليد.
- يحترم آراء الآخرين .
- يدرك أهمية وقيمة الوقت أثناء ممارسة كرة اليد .

الزمن : فترة (٩٠ دقيقة)
المكان : فناء المدرسة أو ملعب كرة اليد.
المواد التعليمية :

- فيديوهات ــ صور ـ كرات يد ـ كرات طبية – كرات بلاستيك ملونة – أقماع .

استراتيجيات التدريس :

- التعلم التعاونى - حل المشكلات.

وصف الدرس

فى هذا الدرس يتم تقييم التلاميذ ومعرفة ما تم إنجازه من خلال تدريبات تشمل المهارات التى تم دراستها هذا الشهر بلعبة كرة اليد ؛ لتقييم التلاميذ وتحديد مستواهم، واختيار المتميزين للاشتراك فى هذه الألعاب بالأنشطة الخارجية والبطولات القادمة.

خطوات الدرس

الجزء التمهيدى : الأعمال الإدارية - الإحماء والإعداد البدنى (٣٥ق)

الأعمال الإدارية : (٥ق):

بمساعدة التلاميذ قم بتجهيز الملعب والأدوات اللازمة للحصة.

الإحماء : (لعبة الألوان) (٥ ق):



- بمساعدة تلاميذك جهز مجموعة كبيرة من كور بلاستيك صغيرة ملونة (حمراء – خضراء– زرقاء) أو(استخدم أدوات بديلة)
- قسم الفصل إلى ثلاث فرق متساوية العدد وحدد لون الكرة التى تخص كل فريق .
- ينتشر جميع اللاعبين على خط البداية وتوضع الكور عند خط النهاية بشكل عشوائى .
- عند سماع الصفارة ينطلق الفريق الأول إلى خط النهاية، والذى يبعد مسافة (٣٠م : ٤٠ م) ليلتقط كل لاعب كرة واحدة فقط، ويعود جريًا لخط البداية ويضعها في السلة (الزمن ٣٠ث) فى كل مرة .
- الفريق الذى جمع أكبر عدد من لون الكرة المخصص له يكون هو الفائز.



الإعداد البدنى العام والخاص : ١٥ ق

اطلب من تلاميذك أداء الأنشطة الآتية :

١. (وقوف مسك الكرة)،رمى الكرة لأعلى وأخذ خطوة للأمام ثم العودة ولقف الكرة.
٢. (وقوف)، ثنى الركبتين والكفين على الأرض – دفع الرجلين خلفًا، ثم أمامًا ،ثم الوقوف .
٣. (إقعاء – الذراعان أمامًا– مسك كرة طبية باليدين)،الوثب مع التقدم للأمام .
٤. دحرجة الكرة باليد اليمنى واستقبالها باليد اليسرى .
٥. (انبطاح مائل)،ثنى الذراعين .



الجزء الرئيسى : أنشطة الدرس : ٥٠ق

النشاط الأول : الوقفة الصحيحة وتنطيط الكرة من الثبات - ٢٠ق :

أهداف النشاط :

في نهاية هذ النشاط يتوقع أن يكون التلميذ قادرًا على أن:

١. يؤدى الوقفة الصحيحة فى كرة اليد.
٢. يؤدى مهارة تنطيط الكرة من الثبات بطلاقة .

تنفيذ النشاط :

- اطلب من تلاميذك الوقوف انتشارًا فى الملعب ومع كل منهم كرة .
- التلميذ الأول من كل صف يحمل كرة يد فى يده، ليبدأ التلميذ الأول من كل صف النشاط.
- عند سماع إشارة البدء يبدأ التلاميذ فى أداء الوقفة الصحيحة، ثم عند سماع إشارة البدء الثانية يقومون بتنطيط الكرة فى المكان من الثبات عدة مرات ؛حتى سماع إشارة الإيقاف .
- اطلب منهم عمل هذا التدريب ثلاث مرات أى ثلاث محاولات ،وقم بتسجيل أفضلهم فى بطاقة التقييم .
- يتم التقييم بناء على الأداء الصحيح فى شكل الوقفة ،وتنطيط الكرة بشكل صحيح .



النشاط الثاني: الوقفة الصحيحة و تنطيط الكرة من الثبات - ١٠ق:

أهداف النشاط :

في نهاية هذ النشاط يتوقع أن يكون التلميذ قادرًا على أن:

١. يؤدى الوقفة الصحيحة فى كرة اليد.
٢. يؤدى مهارة تنطيط الكرة من الثبات بطلاقة .
٣. يؤدى مهارة تنطيط الكرة من الحركة بطلاقة .
٤. يؤدى مهارة تنطيط الكرة من الحركة والثبات بشكل توافقى .
٥. يحدد الهدف من النشاط الذى يؤديه.
٦. يدرك قيمة الوقت لإنجاز المهام .
٧. يتحرك مع زملائه بأمان وفاعلية .



عرض النشاط :

- اطلب من تلاميذك الوقوف أربع قاطرات عند خط بداية الملعب .
- التلميذ الأول من كل صف يحمل كرة يد فى يده؛ ليبدأ التلميذ الأول من كل صف النشاط.
- عند سماع إشارة البدء يبدأ التلميذ الأول بتنطيط الكرة فى المكان من الثبات(٣٠ث) وعند سماع الإشارة الثانية يقوم بالجرى مع تنطيط الكرة ؛حتى الوصول لخط نهاية الملعب والوقوف لتنطيط الكرة (٣٠ث)، ثم العوده لتنطيط الكرة بالجرى مرة أخرى لنقطة البداية؛ لتبديل الكرة مع الزميل الذى يليله بالقاطرة .(اطلب منهم عدة مرات تنطيط الكرة خلال ٣٠ث فى المرتين أثناء الثبات)
- يستمر النشاط هكذا ؛حتى ينتهى جميع الزملاء من أداء النشاط .
- يعطى لكل تلميذ ثلاث محاولات بعد الانتهاء مع عمل كل قاطرة تجدد المحاولة .
- قم بتسجيل محاولات كل تلميذ فى بطاقة التقييم .
- قسم باحتساب أفضلهم .

النشاط الثالث : تمرير واستقبال الكرة -٢٠ق :

أهداف النشاط :

فى نهاية هذ النشاط يتوقع أن يكون التلميذ قادرًا على أن:

١. يؤدى مهارة تمرير الكرة بيد واحدة من مستوى الكتف بطلاقة .
٢. يؤدى مهارة استقبال الكرة باليدين من مستوى الصدر بطلاقة .
٣. يؤدى مهارة تمرير واستقبال الكرة بشكل توافقى .
٤. يؤدى مهارة تمرير واستقبال الكرة من الحركة .
٥. يشارك فى تحقيق الهدف من النشاط .
٦. يتحرك مع زملائه بأمان وفاعلية .

عرض النشاط :

- اطلب من تلاميذك الوقوف أربع قاطرات عند خط بداية الملعب ،بحيث تقف كل قاطرتين مواجهتين ،على أن يكون كل تلميذين مواجهين بالقاطرتين تلميذ رقم (١) ، وتلميذ رقم(٢) .
- اطلب من التلميذ رقم واحد مسك كرة يد .
- عند إعطاء إشارة البدء على التلميذ رقم (١) تمرير الكرة للزميل المواجه رقم (٢) وعلى الزميل رقم (٢) استقبال الكرة .
- ثم يقوم التليمذ رقم (٢) بتمرير الكرة للزميل رقم (١) وهكذا يكرر التمرين تمرير واستقبال من الثبات .
- سجل ملاحظاتك على أداء التلاميذ.
- ثم اطلب منهم أداء نفس التمرين بين كل زميلين ،ولكن من الحركة لنهاية الملعب والوقوف على خط النهاية؛ ليبدأ الزميلان التاليان .
- وهكذا حتى ينتهى جميع التلاميذ من الأداء ،ويصلوا لخط نهاية الملعب .
- اطلب منهم العودة لخط البداية بتكرار نفس التمرين .
- إذا سقطت الكرة منهم أثناء التمرين عليهم التقاطها وتكملة التدريب حتى النهاية .



- سجل ملاحظاتك عن أداء التلاميذ فى بطاقة الاختبار .

الجزءالختامى: (١٥ق):

تنفيذ النشاط :

- شجع تلاميذك على المشاركة في نقل الأدوات إلى مكانها والمحافظة على جمال ونظام الملعب.
- أداء التلاميذ تمرينات تهدئة وتنفس واسترخاء العضلات.
- (وقوف) المشي المنتظم حول ملعب كرة اليد مع أخذ شهيق وزفير ببطء .
- قم بعمل حوار مع التلاميذ عما استفادوه فى هذه اللعبة ، واختيار من يرغب فى استكمال هذه اللعبة، والاشتراك فى فريق المدرسة أو النادي لتنمية مهاراته بها .
- الاصطفاف - إلقاء التحية - الانصراف .
- غسل اليدين بالماء والصابون قبل العودة للفصول واستخدام المطهرات .

استمارة تقييم كرة اليد

الاسم/ .... النوع / ذكر أنثى

تاريخ الميلاد ...../ ... /............ المدرسة ....

تاريخ الاختبار ..../..................../........................

م	المهارة المراد قياسها	مستويات التقييم											
		مستوى أداء المهارة				مستوى اللياقة البدنية				مراعاة قواعد الأمن والسلامة		زمن أو قياس كل أداء	ملاحظات
		ضعيف	متوسط	جيد	ممتاز	ضعيف	متوسط	جيد	ممتاز	مرضي	غير مرضي		
١													
٢													
٣													

أساليب دعم التدريس لفئات الدمج

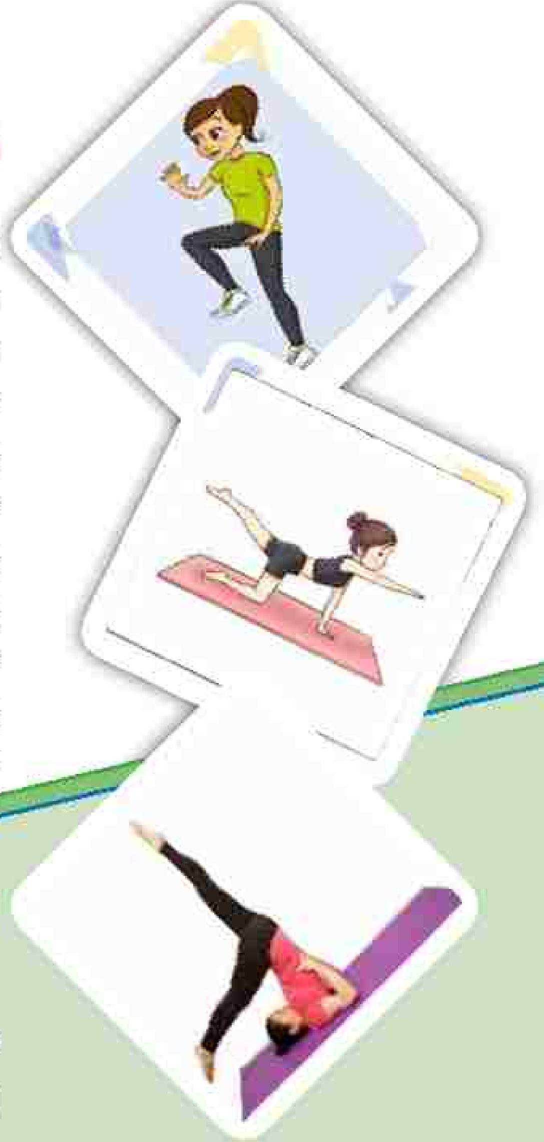
عزيزى المعلم عليك مراعاة التوجيهات التالية أثناء تدريس مهارات كرة اليد للفئات المدمجة:

※ تمرير واستلام الكرة للكفيف من خلال مسافات قصيرة جدًا مع إعطاء إشارات صوتية

※ إمكانية أداء الكفيف مهارات تنطيط الكرة في وضع الثبات والحركة .

المحور الرابع

مهارات الجمباز وعوامل الصحة والأمن والسلامة



مقدمة المحور

يهتم هذا المحور بإكساب التلميذ التوافق الحركى الأولى لمهارات الجمباز خلال الفراغ الشخصى والفراغ العام، ويطبق أنماطًا حركية متنوعة ببراعة وكفاءة وثقة، كما يمكنه من تطوير حركاته الأساسية من خلال أداء الأنشطة الحركية المختلفة بمتعة وبهجة، كما يكسبه قواعد وعادات صحية وغذائية وقوامية سليمة وعوامل الأمن والسلامة، ويمكنه من التعاون مع الآخرين لحل بعض المشكلات التى تواجهه أثناء ممارسة لعبة الجمباز، وينمى لدى التلميذ تقدير ذاته والأخرين والتعرف على أوجه التشابه والاختلاف بينه وبين أقرانه، بالإضافة إلى تقبل ذاتهم والآخرين من حولهم، كما يتناول هذا المحور تنمية العديد من المهارات الحياتية والقيم، من خلال تناول القضايا والتحديات التي تواجه المجتمع وكذلك العديد من مهارات ريادة الأعمال، بما يتفق مع عمر التلميذ وقدراته.

دروس المحور

الدرس الأول: التوازن.

الدرس الثاني: الدحرجة الأمامية.

الدرس الثالث : الوقوف على الكتفين.

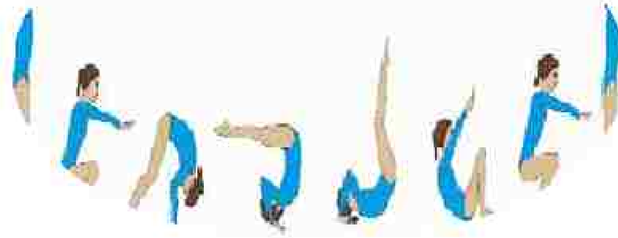
الدرس الرابع : البطل الصغير.

الجمباز

هي رياضة تتضمن أداء سلاسل من الحركات في أجهزة مختلفة ،في كل جهاز سلسلة من الحركات المتنوعة، يجمع الجمباز بين القوة والمرونة والسرعة والبراعة. و مسابقات الجمباز الفنى للرجال تتكون من ٦ أجهزة هى البساط الأرضي وحصان الحلق وحصان القفز ،وحاليًا يسمى بطاولة القفز، المتوازى وجهاز العقلة في مجال الجمباز الفنى، أما مسابقات السيدات تكون فى مجالى الجمباز الفنى والإيقاعى.

المهارات الرياضية المتضمنة

١. ميزان الركبة.
٢. الدحرجة الأمامية المكورة.
٣. الوقوف على الكتفين.



مهارات حياتية خاصة بالمحور

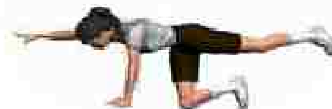
(الإبداع: المرونة فى توليد مجموعة الأفكار).(حل المشكلات : الشعور بالمشكلة،تحديد المشكلة).(الإنتاجية: تحديد أهداف واضحة، ثقافة حب العمل).(التفاوض:الإنصات الفعال - ضبط النفس). (احترام التنوع: قبول الرأى الأخر) .(التعاطف:فهم وتقبل الاختلافات).(المشاركة: معرفة الأدوار- الثقة فى الآخر-احترام الآخر).(إدارة الذات:الثقة بالنفس-تحديد الأولويات- ضبط الذات-المثابرة- احترام وتقدير الذات). (المحاسبية: الوفاء بالآلتزامات) .(التواصل:التعبير عن الذات - مهارة استخدام وسائل الاتصال)

القيم المتضمنة

الموضوعية - الاستقلالية - حب الاستطلاع - الأمانة - المثابرة - الإتقان.

القضايا المتضمنة

الوعى القانونى - عدم التمييز- الصحة الوقائية - الصحة العلاجية.



نواتج التعلم الخاصة بالمحور

- **في نهاية المحور ينبغي أن يكون التلميذ قادرا على أن :**

١. يؤدى التوافق الأولى للحركات والمهارات الرياضية الفردية خلال الفراغ الشخصى والفراغ العام فى الجمباز.
٢. يطور حركاته الأساسية من خلال أداء الأنشطة الحركية المختلفة .
٣. يطبق انماطًا حركية متنوعة ببراعة عند ممارسة لعبة الجمباز.
٤. يشارك زملاءه فى أنشطة حركية توافقية عند ممارسة لعبة الجمباز.
٥. يؤدى ألعابًا تمهيدية خاصة بمهارات الجمباز.
٦. يظهر الطلاقة الحركية أثناء ممارسته لمهارات الجمباز.
٧. يتعرف بعض المعلومات الخاصة برياضة الجمباز.
٨. يظهر قدراته الحركية أثناء ممارسة مهارات الجمباز.
٩. يؤدى مهارات التآزر الحركى بطلاقة وبراعة عند ممارسة لعبة الجمباز.
١٠. يشارك زملاءه من ذوى الإعاقة فى ممارسة أنشطة حركية متنوعة.
١١. يحدد الأبعاد الأساسية لجسمه من خلال ممارسة لمهارات الجمباز.



١٢. يؤدى عادات صحية وقوامية سليمة كأسلوب حياة.
١٣. يحدد أنواع الأغذية الصحية اللازمة من أجل جسم رياضى سليم.
١٤. يراعى قواعد الأمن والسلامة أثناء ممارسته للنشاط الرياضى.
١٥. يؤدى أنشطة حركية رياضية متنوعة تعتمد على مكونات اللياقة البدنية
١٦. يتعاون مع زملائه فى أداء أنشطة ومهارات حركية عند ممارسة لعبة الجمباز.
١٧. يظهر تقبلًا لذاته وللآخرين من حوله .
١٨. يُقدر أوجه التشابه والاختلاف بينة وبين أقرانه.
١٩. يؤدى أنشطة مهارات الجمباز بكفاءة وثقة.
٢٠. يتحرك بأمان وفاعلية وكفاءة وثقة أثناء أداء المهارات الحركية.
٢١. يتعرف المشكلات التى يمكن أن تواجهه أثناء ممارسة رياضة الجمباز .
٢٢. يشارك فى اقتراح حلول بديلة للمشكلات التى تواجهه أثناء ممارسة رياضة الجمباز.
٢٣. يظهر تمكنه من مهارات الاستماع الفعال لبناء علاقات صحيحة مع الآخرين
٢٤. يبحث فى مصادر المعرفة المختلفه عن بعض المعلومات الرياضية والصحية لرياضة الجمباز.
٢٥. يشارك فى تحديد الأهداف الخاصة برياضة الجمباز.
٢٦. يدرك أهمية وقيمة الوقت فى النشاط الرياضى .
٢٧. يقدر أهمية تحمل المسئولية تجاه نفسه .



الدرس الأول : التوازن

نــواتــج التعــلــم

في نهايـة هـذا الـدرس يتوقـع أن يكـون التلميـذ قـادرًا عـلى أن:

- يؤدى التوافق الأولى للحركات والمهارات الرياضية الفردية خلال الفراغ الشخصى والفراغ العام فى الجمباز.
- يؤدى ألعابًا تمهيدية خاصة بمهارات الجمباز.
- يشارك زملاءه في أنشطة حركية توافقية.
- يتعرف مدى الحركات التى تسمح بها أجزاء جسمه أثناء ممارسة لمهارات الجمباز.
- يتعرف بعض المفاهيم والمصطلحات الشائعة المرتبطة بلعبة الجمباز.
- يؤدى أنشطة حركية رياضية متنوعة تعتمد على مكونات اللياقة البدنية.
- يحدد أنواع الأغذية الصحية اللازمة من أجل جسم رياضى سليم.
- يؤدى عادات صحية وقوامية سليمة كأسلوب حياة.
- يتعرف المشكلات التى يمكن أن تواجهه اثناء ممارسة رياضة الجمباز.
- يؤدى مهارات الاستماع الفعال لبناء علاقات صحيحة مع الاخرين
- يبحث فى مصادر المعرفة المختلفه عن بعض المعلومات الرياضية والصحية لرياضة الجمباز.

الزمن : فترة (٩٠ دقيقة)

المكان : فناء المدرسة

المواد التعليمية :

- اقماع - مقعد سويدي.

استراتيجيات التدريس :

- التعلم الذاتى - التعلم التعاوني - تعلم الأقران.



تمهيد :

مهارة ميزان الركبة:

يُعدّ ميزان الركبة من أسهل الموازين الموجودة في رياضة الجمباز، بحيثُ لا تخلو التمارين الأرضية منه. وفيه يكون الجسم مُتّزنًا على أحدى الركبتين، والرجل الأخرى تكون مفروده تمامًا من مفصل الفخذ وحتى مشط القدم. ومهارة ميزان الركبة مثلها مثل باقى الموازين تحتاج إلى عضلات مشدودة ،وتوافق عضلى عصبى.

وصف الدرس

يؤدي التلاميذ مهارات وأنماط حركية مختلفة من خلال أنشطة وألعاب تمهيدية وتوافقية متنوعة فى الفراغ الشخصى والعام، كما يتعرف التلاميذ على المدى الحركى لأجزاء الجسم المختلفة أثناء أداء النشاط الحركي، ويحددون مكونات اللياقة البدنية الهامة والضرورية لمهارة ميزان الركبة ، كما يتمكنون من اكتشاف المشكلات التى يمكن أن تواجههم أثناء أداء النشاط الحركى ،وتكون لديهم القدرة على الاستماع الجيد، وتنفيذ التعليمات الصادرة من المعلم ، والبحث فى مصادر المعرفة المتنوعة .

خطوات الدرس

الجزء التمهيدى : الأعمال الإدارية - الإحماء والاعداد البدنى ٢٥ ق

الأعمال الإدارية : ٥ ق

١. بمساعدة التلاميذ جهز الملعب والأدوات اللازمة.
٢. رصد غياب التلاميذ.



الإحماء : إحماء حر (بمصاحبة الموسيقى) ٥ ق

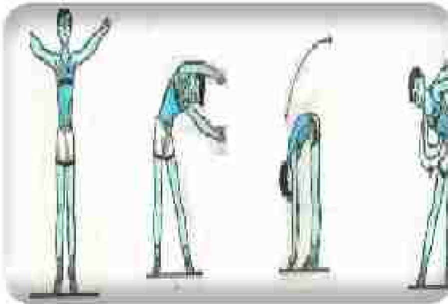


* الجري حول الملعب عدة مرات .
* المشى السريع حول الملعب عدة مرات .
* المشى فى المكان عدة مرات .
* الجرى فى المكان عدة مرات.
* الوثب فى المكان عده مرات .
* الوثب للأمام وللخلف وللجانبين .
* وثب فتح ضم .
* وثب على القدم اليمنى عدة مرات ثم على القدم اليسرى عدة مرات .

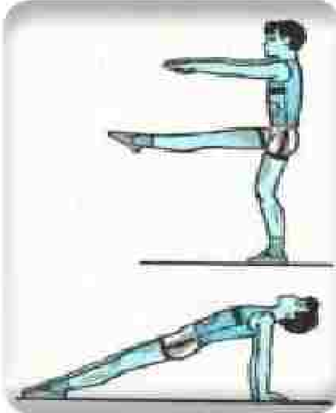


* الانحناء للأمام وثبات الجذع ويكرر.
* الانحناء للأمام مع ضم الرجلين (الضغط اماما أسفل عدة مرات)
* انحناء فتح القدمين، وثنى الجذع أمامًا أسفل عدة مرات.

الإعداد البدنى العام والخاص : ١٥ ق



* (وقوف فتحًا – ثبات الوسط) تبادل لف الجذع.
* (الوقوف)، ثنى الجذع جانبًا إلى جهة اليمين ثم إلى جهة اليسار بالتبادل والذراعين عاليًا فوق الرأس .
* (الوقوف)،تحريك الجذع بشكل دائرى والساقان مفتوحتان وثابتتان واليدان فى الوسط .





* (الوقوف)، لأداء تمرين القرفصاء والذراعان أمامًا.
* (الوقوف)، رفع الرجلين ممدودتين أمامًا مع رفع الذراعين بالتناوب.
* (الجلوس الطويل)، إسناد اليدين خلف الجسم ورفع الجذع لأعلى .
* (وقوف – الطعن جانبًا) تبادل الطعن جانبًا.
* (جلوس فتحًا– الذراعان جانبًا) تبادل لمس أمشاط القدم .
* (الرقود على الوجه)، ثنى الجذع للخلف (تمرين الطائرة).



الجزء الرئيسى : أنشطة الدرس : ٥٠ ق



مهارة ميزان الركبة :

الخطوات الفنية :

١. الكفان باتساع الصدر والكتفان فوق الكفين بشكل عمودى.
٢. أصابع الكفين تشير إلى الأمام .
٣. الذراعان مفرودتان.
٤. النظر إلى الأمام ولأعلى مع ثنى بسيط للخلف في الرقبة.
٥. يكون فخذ رجل الارتكاز مع الساعدين بشكل متوازٍ.
٦. مشط قدم الارتكاز مواجه وملامس للأرض.
٧. الرجل الحرة مرفوعة خلفًا عاليًا والفخذ ملفوف للخارج، وكذلك مشط القدم.
٨. الظهر في وضع تقوس.

النشاط الأول : (مهاره ميزان الركبة) ٢٠ق

أهداف النشاط :

* **في نهاية هذ النشاط يتوقع أن يكون التلميذ قادرًا على أن:**

١. يكتسب التوافق الأولى لمهارة ميزان الركبة.
٢. يؤدى نمطًا حركيًّا جديدًا.
٣. يؤدى الاتزان على القدم والركبة واليدين .
٤. يراعى قواعد الأمن والسلامة أثناء أداء المهارة .
٥. يكتشف قدراته من خلال النشاط الحركى .
٦. يمارس المهارة باستخدام أدوات و بدون أدوات..



عرض النشاط :

مراحل الأداء

١. وضعية الجثو على الركبتين.
٢. الجثو الافقى.
٣. رفع الرجل الحرة بالتدريج.







خطوات تعليم المهارة:







اطلب من تلاميذك أداء الخطوات التالية :

* البدء بالوقوف وعند إعطاء إشارة البدء يجثون على الركبتين.
* وضع الكفين على الأرض باتساع الصدر، وتكون الكتفان عموديتين على الكفين .
* أشارة أصابع الكفين إلى الأمام.
* مد الذراعين كاملاً .
* اتجاه النظر للأمام ولأعلى مع ثنى الرقبة للخلف قليلاً.
* وجه قدم الارتكاز يكون ملامسًا للأرض والأصابع متجهًا للخلف، وساق الرجل غير ملامس للأرض.
* الرجل الحرة تكون على كامل امتدادها، ومرفوعة عاليًا، ومتجهة للخلف على امتداد مشط القدم.
* الظهر يكون فى وضع تقوس لأعلى.

ملحوظة يمكن تحديد علامات على الأرض لأماكن وضع اليدين والركبة والقدم.

الجرى:

الخطوات الفنية:

١. الجرى على الأمشاط .
٢. استقامة الجسم خلال الجرى.
٣. حركات الذراعين بالتبادل مع حركات الرجلين.
٤. التنفس (الشهيق من الأنف والزفير من الأنف الفم).

النشاط الثانى : (ميزان متنوع) (١٥ق):

أهداف النشاط :

* **فى نهاية هذ النشاط يتوقع أن يكون التلميذ قادرًا على أن:**

١. يؤدى مهارة ميزان الركبة بشكل صحيح.
٢. يكتسب التوافق الأولى لمهارة ميزان الركبة.
٣. يؤدى أنماطًا حركية جديد ببراعة.
٤. يؤدى الاتزان على القدم والركبة واليدان بأشكال مختلفة .
٥. يمارس أنشطة حركية متنوعة.





عرض النشاط :

خطوات تعليم المهارة:

* مطالبة تلاميذك أداء الأنشطة التالية :
* أداء ميزان الركبة بشكل صحيح .
* أداء ميزان الركبة مع عدم الارتكاز على اليدين ورفع أحدهما للأمام.
* أداء ميزان الركبة مع عدم الارتكاز على اليدين ورفع أحدهما للجانب وعلى الثبات.
* أداء ميزان الركبة مع ثنى الرجل الحرة.



النشاط الثالث : (لعبة تماثيل لاتتحرك) ١٥ق:

أهداف النشاط :

* **في نهاية هذ النشاط يتوقع أن يكون التلميذ قادرًا على أن:**

١. يؤدى مهارة التوازن فى أشكال متعددة .

٢. يشعر بالسعادة والسرورمن خلال أداء نشاط حركى مبهج .

٣. يتحرك بأمان وفاعلية .



عرض النشاط :

* اطلب من تلاميذك الوقوف انتشار بالملعب.
* عند إعطاء إشارة البدء عليهم الجري انتشارًا فى الملعب.
* عند سماع الإشارة الثانية عليهم الثبات فى أماكنهم بعمل أى شكل من الأشكال بالجسم مع الثبات فى هذا الوضع، سواء كان على قدمين أو قدم واحدة ،أو مشطي القدمين أو الاتزان على أربع ...... والثبات فى هذا الوضع لحين سماع الإشارة الثانية ثم الجرى بالملعب وعمل شكل آخر عند سماع إشارة أخرى.
* يخرج من اللعبة من يفقد توازنه خلال الفترة الزمنية التى تحددها بين الإشارة والأخرى.
* الفائز من يتبقى باللعبة .















النشاط الختامي: (١٥ ق)

* عمل بعض تدريبات التهدئة وانتظام التنفس(الوقوف انتشارًا، وعمل توقيت في المكان مع أخذ النفس من الأنف وخروجه من الفم بانتظام).
* غسل الوجه واليدين.
* الاصطفاف - إلقاء التحية - الانصراف.
* اطلب من تلاميذك البحث من خلال مصادر المعرفة المختلفة عن مهارة الدحرجة الأمامية نبذة عنها والخطوات الفنية والمهارية والقواعد والقوانين الخاصة بها.

ركن التوعية

عزيزي المعلم ...وضح لتلاميذك مايلي:

لضمان النمو الأمثل للجسم كرياضي صغير لابد من اتباع الآتي:

* الالتزام بطعام متوازن وصحى، كالدجاج، لحم الضأن، البيض، البقوليات ومنتجات الحليب والألبان وغيرها.
* التركيز على شرب الماء بانتظام (من ٢ الى ٣ لتر يوميًا) حيث يستخدم الأطفال احتياطى المياه فى الجسم بسرعة أكبر من البالغين؛ لذلك تعتبر السوائل ضرورية لهم. ويمكن تناول الفواكه الغنية بالماء مثل: البطيخ أو البرتقال التى تعوض فقد الماء من الجسم، وكذلك تعتبر وجبة خفيفة بعد المباراة.
* البدء بوجبة فطور صحية، فالفطور أهم وجبة في اليوم لرياضي صغير، لابد أن يحتوى على مزيج من الكربوهيدرات والبروتين والدهون الصحية التى تعمل على تنشيطه وتغذيته أثناء اليوم.
* تناول وجبة غنية بالسعرات الحرارية والعناصر الغذائية، فيجب أن تناول أطعمة التعافي في غضون ٣٠ دقيقة من التمرين، وتناولها مرة أخرى في غضون ساعة إلى ساعتين من النشاط؛ للسماح للعظام بإعادة البناء ،وضمان التعافي السليم.
* تجنب الوجبات السريعة والاهتمام بالوجبات الخفيفة الصحية.



الدرس الثانى : الدحرجة الأمامية

نــواتــج التعــلــم

في نهايــة هــذا الــدرس يتوقــع أن يكــون التلميــذ قــادرًا عــلى أن:

- يطبق أنماطًا حركية متنوعة ببراعة .
- يطور حركاته الأساسية من خلال أداء الأنشطة الحركية المختلفة .
- يشارك زملاءه في أنشطة حركية توافقية .
- يؤدى ألعابًا تمهيدية خاصة بمهارات الجمباز .
- يظهر الطلاقة الحركية أثناء ممارسته لمهارات الجمباز .
- يتعرف بعض المعلومات الخاصة برياضة الجمباز .
- يؤدي مهارات التآزر الحركى بطلاقة و براعة .
- يُقدر أوجه التشابه والاختلاف بينة وبين أقرانه .
- يحدد الأبعاد الأساسية لجسمه من خلال ممارسة مهارات الجمباز .
- يتحرك بأمان و فاعلية و كفاءة و ثقة أثناء أداء المهارات الحركية .
- يظهر تقبلًا لذاته وللآخرين من حوله .
- يراعى قواعد الأمن و السلامة أثناء ممارسته للنشاط الرياضي .
- يدرك أهمية الوقت وقيمته عند ممارسة النشاط الرياضي .

الزمن : فترة (٩٠ دقيقة)

المكان : فناء المدرسة

المواد التعليمية :

- اقماع – مقعد سويدي .

استراتيجيات التدريس :

- التعلم بالممارسة – حل المشكلات – التعلم الذاتي.



تمهيد:

مهارة الدحرجة الأمامية :

الدحرجه الأمامية من الحركات المهمه والأساسية في الجمباز ؛حيث إن تعلمها يساعد فى تعلم حركة الشقلبة الهوائية الأمامية وتساعد حركة الدحرجة الأمامية المكورة فى تعلم حركة الدحرجة الهوائية الأمامية الطائرة.

وصف الدرس

يؤدي التلاميذ مهارات وأنماطًا حركية مختلفة في الفراغ الشخصى والعام في اتجاهات مختلفة بأدوات وبدون أدوات كما يتعرفون بعض القواعد والقوانين الخاصة برياضة الجمباز؛ لمهارة الدحرجة الأمامية المكورة ،ويعرفون أهمية المرونة و الرشاقة و القوة في أداء المهارة؛ حيث إن حركة الدحرجة الأمامية من الحركات السهلة للمبتدئين ،وهي من الحركات المهمة و الأساسية في الجمباز و من أساسيات تعلم مهارات أخرى أكثر تعقيدًا للجمباز و تستخدم في الحركات الأرضية وعلى الأجهزة.

خطوات الدرس

الجزء التمهيدى : الأعمال الإدارية – الإحماء والإعداد البدنى (٢٥ق)

الأعمال الإدارية : (٥ ق)

١. بمساعدة التلاميذ جهز الملعب والأدوات اللازمة.

٢. تسجيل غياب التلاميذ.

الإحماء : (إحماء موانع) (٥ ق)

* الوثب ضمًانا داخل الطوق فتحًا خارجه.
* الجري الزجاجي حول الأقماع.

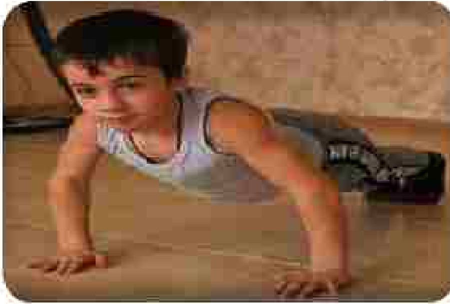


* الجرى و العبور أسفل حبل ارتفاعه ٤٠ سم يمسكه تلميذان يتم تغيرهما بعد كل دورة.
* الوثب من أعلى مقعد سويدي و يكرر.



الإعداد البدنى العام والخاص : ١٥ ق

* اطلب من التلاميذ الوقوف انتشارًا ليقوموا بالتمرينات الآتية:
* (الوقوف فتحًا - الذراعان عاليًا)، ميل الجذع أمامًا للمس مشط القدم (١ - ٤)، الثبات أمامًا أسفل مع مسك أسفل القدم (٥ - ٨).
* (رقود القرفصاء – تشبيك الكفين خلف الرقبة) ثنى الجذع أمامًا للمس الركبتين ١٠ مرات.
* (جلوس القرفصاء - اليدين أمامًا على الأرض فى مستوى الكتفين)، دفع القدمين للأرض لأعلى مستوى ممكن(١٠ مرات).



* (وقوف فتحًا. الذراعان خلف الرقبة) ميل الجذع أمامًا ١٠ مرات.
* (الانبطاح. اليدان أمام الصدر) فرد الذراعان و ثنيهما ١٠ مرات.
* (الجلوس فتحًا كل تلميذين مواجهان، مع ملامسة الأرجل والأيدي متشابكة) مع شد كل تلميذ لزميله وميل الجذع للأمام ثم العكس ١٠ مرات.
* (الوقوف) الوثب لأعلى(١ -٢) والنزول فى وضع القرفصاء (٣- ٤) يكرر ١٠ مرات.



الجزء الرئيسى : أنشطة الدرس : ٥٠ ق

مهارة الدحرجة الأمامية المكورة:

الخطوات الفنية :

١. اطلب من تلاميذك الوقوف انتشارًا وأداء ما يلى:
٢. اتخاذ وضع الإقعاء، ثم يميل بجسمه للأمام مع ثنى الذراعين وثنى الرأس إلى الصدر .
٣. دفع الأرض بالقدمين وعند اندفاع الحوض و الجسم لأعلى و الأمام.
٤. مقابلة الكتفين للأرض أولاً وثنى الركبتين إلى الصدر مع إمساكها، و يتدحرج الجسم بحركة انسيابية للأمام مبتدئًا من خلف الرقبة ثم الكتفين فالجذع مع احتفاظ التلميذ بانثناء الركبتين على الصدر.
٥. يرتكز التلميذ على القدمين و يعود إلى وضع الإقعاء .





النشاط الأول : (مهاره الدحرجة الأمامية المكورة) ٢٠ق

أهداف النشاط :

* في نهاية هذا النشاط يتوقع أن يكون التلميذ قادرًا على أن:

١. يكتسب التوافق الأولى لمهارة الدحرجة الأمامية المكورة .
٢. يطبق أنماطًا حركية متنوعة ببراعة .
٣. يمارس أنشطة حركية متنوعة تخص الدحرجة الأمامية .
٤. يراعى قواعد الأمن والسلامة أثناء أداء المهارة .
٥. يكتشف قدراته من خلال النشاط الحركي.

عرض النشاط :

خطوات تعليم المهارة:

* أداء تمرينات تمهيدية تخدم وتساعد تعلم الحركة مثل (الوقوف - ثنى الركبتين كاملًا) .
* (رقود) مسك الركبتين وضعهما على الصدر لعمل وضع جلوس التكور.
* (جلوس التكور - مسك الركبتين باليدين) نصف دحرجة خلفًا وأمامًا مع ضم الركبتين على الصدر (الكرسى الهزاز).
* (إقعاء الكفين على الأرض بين القدمين) دحرجة الجسم أمامًا.
* (انبطاح مائل عميق بمساعدة الزميل) عمل دحرجة أمامية .
* وقوف على أربع باستخدام مقعد سويدى دحرجة الجسم أمامًا.
* إقعاء الذراعين أمامًا باستخدام المستوى المائل ثم دحرجة أمامية متكورة .



طريقة السند.

* دفع الزميل من أسفل الظهر للأمام .

النشاط الثانى : لاحظوا دحرجتي:(١٥ق)

أهداف النشاط :

* في نهاية هذا النشاط يتوقع أن يكون التلميذ قادرًا على أن:

١. يؤدى الدحرجة الأمامية المكورة بشكل صحيح ودون مساعده.
٢. يتحمل مسئوليته أثناء ممارسة النشاط.
٣. يمارس مهارة الدحرجة الأمامية باستخدام أدوات و بدون أدوات .
٤. يتخذ القرار الصحيح فى الوقت المناسب .



٥. يمارس أنشطة حركية متنوعة تخص الدحرجة الأمامية .

٦. يراعي قواعد الأمن والسلامة أثناء أداء المهارة .

٧. يحافظ على جسمه من حدوث أية إصابات أثناء ممارسة النشاط .

عرض النشاط :

خطوات تعليم المهارة:



* اطلب من تلاميذك الوقوف انتشارًا في الملعب.
* اطلب منهم (الوقوف)، ثم الجلوس قرفصاء والوصول بالركبتين إلى وضع التكور.
* (جلوس القرفصاء)، السقوط إلى الخلف مع أداء نصف دحرجة.
* (جلوس علي أربع)، الدحرجة الأمامية علي مستوى مائل (مقعد سويدى مائل - قطعة صندوق مقسم - منط).
* (الوقوف)، ثم أداء الحركة على الأرض مباشرة ؛ حتى الوصول للوقوف مرة أخرى (يمكن وضع بساط أن توفر لأداء التمرين عليه)
* يكرر الأداء عدة مرات.

النشاط الثالث : من الأفضل؟! (١٥ق)

أهداف النشاط :

* **في نهاية هذا النشاط يتوقع أن يكون التلميذ قادرًا على أن:**

١. يؤدى مهارة الدحرجة الأمامية بكفاءة.

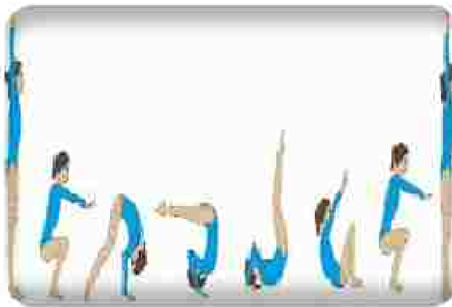
٢. يربط بين مهارتى الدحرجة الأمامية وميزان الركبة.

٣. يتحرك بأمان وفاعلية وكفاءة وثقة أثناء تأديه المهارات.

٤. مراعاه الفروق الفردية بينه و بين أقرانه.

٥. القدرة علي تحمل المسئولية و اتخاذ القرار وإدارة الوقت.

٦. يؤدي مهارات التآذر بمهارة .



عرض النشاط :

* اطلب من تلاميذك الآتى:
* الوقوف صفًا واحداً على مسافات متباعدة لضمان الأمان أثناء الأداء.
* أداء الدحرجة الأمامية المكورة بمستوى أفقى بتكور كامل للجسم.
* تشجيع التلاميذ وتحفيزهم وتعديل الأخطاء.





* اطلب منهم أداء الدحرجة الأمامية بمستوى مائل عكسيًا بعد النط من فوق مرتفع.
* يكرر الأداء عدة مرات.
* اطلب منهم أداء الدحرجة الأمامية ثم الوصول منها لميزان الركبة.

النشاط الختامى : (١٥ ق)

* عمل سباق بين التلاميذ و تحديد الفائز.
* عمل بعض تدريبات التهدئة و انتظام التنفس.
* الوقوف انتشارًا و عمل توقيت فى المكان مع أخذ النفس من الأنف و خروجه من الفم بانتظام.
* غسل الوجه واليدين.
* الاصطفاف - إلقاء التحية - الانصراف.



الدرس الثالث : الوقوف على الكتفين

تمهيد:

مهارة الوقوف على الكتفين

مهارة الوقوف على الكتفين من مهارات الثبات والاتزان وهي تعتبر من ضمن المهارات الحركية الأساسية ، وفيها تعمل الكتفان كقاعدة ارتكاز مناسبة .

كما أنها تؤدى من الأوضاع الثابتة باستقامة الجذع، لكن بالارتكاز على الجزء العلوى من العضد، مع الاحتفاظ بالكتفين أعلى من مستوى البارين. ويمكن الوصول إليه من الثبات أو الحركة.



وصف الدرس

يؤدى التلاميذ فى هذا الدرس مهارة جديدة، وهى الوقوف على الكتفين من خلال أنشطة حركية متعددة، وألعاب تمهيدية متنوعة فى الفراغ الشخصى والعام، تظهر مهارات التلاميذ وقدارتهم الحركية ،كما يتعرفون - في هذا الدرس - على المدى الحركي الملائم لأجزاء الجسم المختلفة أثناء أداء النشاط الحركى، ويحددون مكونات اللياقة البدنية الهامة والضرورية لمهارة الوقوف على الكتفين، كما يتمكنون من التعرف على المشكلات التى يمكن أن تواجههم أثناء أداء مهارات الجمباز والمشاركة فى اقتراح لطرق حلها ، كما تتكون لديهم القدرة على تحديد هدفهم من هذا النشاط بجانب قدرتهم على المحافظة على صحتهم وسلامتهم ونظافتهم الشخصية، وتحديد الأغذية التى يحتاجها الجسم لممارسة النشاط الرياضى بكفاءة وثقة .

نواتج التعلم

في نهاية هذا الدرس يتوقع أن يكون التلميذ قادرًا على أن:

- يؤدى التوافق الأولى للحركات والمهارات الرياضية الفردية خلال الفراغ الشخصى والفراغ العام فى الجمباز.
- يؤدى ألعابًا تمهيدية خاصة بمهارات الجمباز.
- يؤدى مهارات الأنشطة والألعاب بشكل صحيح .
- يظهر قدراته الحركية أثناء ممارسة مهارات الجمباز.
- يؤدى مهارات التآزر بطلاقة وبراعة.
- يحدد الأبعاد الأساسية لجسمه من خلال ممارسة لمهارات الجمباز.
- يتعاون مع زملائه في أداء أنشطة ومهارات حركية ورياضية مختلفة.
- يؤدى أنشطة حركية رياضية متنوعة تعتمد على مكونات اللياقة البدنية.
- يحافظ على صحته ونظافته الشخصية.
- يؤدى أنشطة مهارات الجمباز بكفاءة وثقة.
- يظهر تقبلًا لذاته وللآخرين من حوله.
- يشارك في اقتراح حلول بديلة للمشكلات التى تواجهه أثناء ممارسة رياضة الجمباز.
- يشارك فى تحديد الأهداف الخاصة برياضة الجمباز.

الزمن : فترة (٩٠ دقيقة)
المكان : فناء المدرسة
المواد التعليمية:
- أقماع - مقعد سويدي

استراتيجيات التدريس :
- التعلم الذاتى- تعلم الأقران - التعلم بالممارسة - حل المشكلات .





خطوات الدرس

الجزء التمهيدى : الأعمال الإدارية - الإحماء والإعداد البدنى (٢٥ ق)

الأعمال الإدارية : ٥ ق

١. بمساعدة التلاميذ جهز الملعب والأدوات اللازمة.

٢. تسجيل غياب التلاميذ.

الإحماء : ٥ ق

لعبة المطارده المتواصلة :

* تخير أحد التلاميذ؛ ليجري خلف زملائه
* أى زميل يتمكن من لمسه يكون معه، ويجريان معًا خلف بقية التلاميذ وهم متماسكو الأيدى.
* كل تلميذ يُلمس يكون معهم ؛حتى يتبقى آخر تلميذ وهو الفائز.




الإعداد البدنى العام والخاص : ١٥ ق

* (وقوف فتحًا)، النزول بالجذع والمشى باليدين للأمام والرجوع مرة أخرى.
* (الجلوس على أربع)، عمل حركة تقعر للظهر،ثم تحدب للظهر وهكذا..(تدريب الجمل).
* (الوقوف)، ثنى الذراع على الصدر باليد المعاكسة، ويكرر لليد المعاكسة.
* (الوقوف)، ثنى الجذع أمامًا ومسك مشطي القدمين باليدين والثبات فى هذا الوضع(٣٠ث).
* (الرقود) ثنى الجذع للأمام والوصول للركبتين (ثنى) واليدان خلف الرأس، ثم الرقود مرة أخرى ويكرر الأداء.
* (الرقود ثنى الركبتين)، رفع الجذع عاليًا مع ملامسة الكتفين للأرض والذراعان مفرودتان جانبًا والنزول مرة أخرى، ويكرر الأداء.

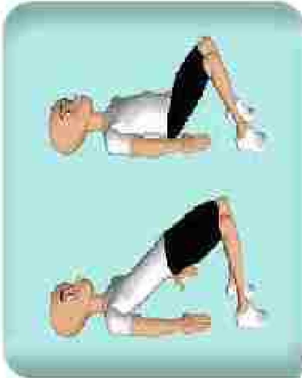



الجزء الرئيسى : أنشطة الدرس : ٥٠ ق

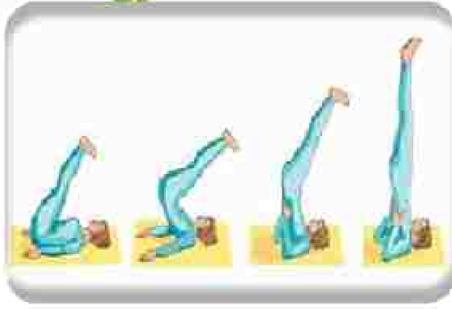
مهارة ميزان الركبة :

الخطوات الفنية :

* من وضع الجلوس طولاً والذراعان بجانب الجسم والكفان على الأرض والجذع مائل قليلاً للأمام والرأس على استقامة الجذع .





* يتم رفع الرجلين والجذع لأعلى مع دفع الجسم للخلف حتى وصول الكتفين للأرض وبقاء الرأس ملامس للأرض.
* سند الجسم بالكفين أسفل الضلوع .
* العضدان على الأرض وموازية للجسم والمسافة بينها باتساع الصدر .
* الجسم مفرود والقدمان في وضع رأسي فوق قاعدة الارتكاز .
* الرأس مضمومة على الصدر بقدر الإمكان .

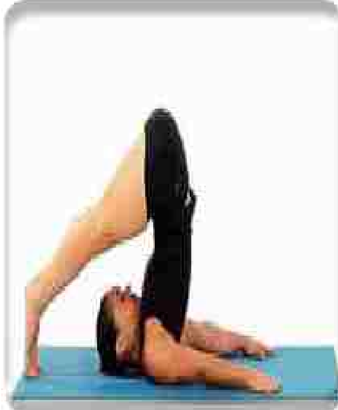
النشاط الأول : مهاره الوقوف على الكتفين :(٢٠ق)

أهداف النشاط :



* **في نهاية هذا النشاط يتوقع أن يكون التلميذ قادرًا على أن:**

١ . يكتسب التوافق الأولي لمهارة الوقوف على الكتفين.
٢ . يؤدي الخطوات التعليمية لمهارة الوقوف على الكتفين بشكل صحيح.
٣ . يتعرف الأبعاد الأساسية لأجزاء جسمه أثناء ممارسة مهارة الوقوف على الكتفين.
٤ . يتعرف عناصر اللياقة البدنية التي يحتاجها لأداء مهارة الوقوف على الكتفين.
٥ . يتمكن من حل المشكلات التي تواجهه خلال أداء مهارة الوقوف على الكتفين.





عرض النشاط :

خطوات تعليم المهارة:



* إعطاء تمرينات لفرد الجسم .
* رقود على الظهر – اليدان بجانب الجسم .
* ضم الركبتين على الصدر – والوصول الى وضع التكور.
* الوقوف على الكتفين من وضع التكور.
* أداء نفس التمرين السابق وفرد مفصلي الفخذين بإبعاد الركبتين عن الصدر.
* أداء نفس التمرين السابق وفرد مفصلي الركبة بإبعاد الكعب عن المقعدة.
* أداء مهارة الوقوف على الكتفين كاملة.



النشاط الثانى : ميزان متنوع ١٥ق

أهداف النشاط :

* في نهاية هذا النشاط يتوقع أن يكون التلميذ قادرًا على أن:

١. يؤدى مهارة الوقوف على الكتفين بشكل صحيح .
٢. يشارك زملاءه فى أداء مهارة الوقوف على الكتفين.
٣. يشعر بالبهجة أثناء أداء النشاط.

عرض النشاط :

* اطلب من تلاميذك الوقوف كل اثنين مواجهان على مسافات متباعدة.
* على أن يكون أحدهم رقم ١ والثانى رقم ٢ .
* اطلب من التلاميذ الذين يحملون رقم ١ أداء ميزان الركبة بشكل صحيح، وعلى الزميل محاولة مساعدة زميله بالسند للبقاء أكبر مدة ممكنة فى الهواء.
* اطلب منهم تبديل الأدوار.
* علمهم فى بداية النشاط كيفية سند الزميل أثناء أداء المهارة.
* عزز أداء كل زميلين وصحح الأخطاء، وبث فيهم روح الفريق.

النشاط الثالث : مهارة الوقوف على الكتفين وميزان الركبة :(١٥ق)







أهداف النشاط :

* في نهاية هذا النشاط يتوقع أن يكون التلميذ قادرًا على أن:

١. يؤدى مهارة الوقوف على الكتفين بشكل صحيح.
٢. يؤدى مهارة التوازن فى أشكال متعددة.
٣. يتمكن الربط بين مهارتين فى جملة حركية واحدة.
٤. يحدد الأبعاد الأساسية لأجزاء جسمة أثناء ممارسة مهارة الوقوف على الكتفين بشكل صحيح.
٥. يحدد أهدافه من النشاط بشكل صحيح.
٦. يظهر التآزر الحركى بين العين واليدين والقدمين أثناء أداء النشاط .

عرض النشاط :

* اطلب من تلاميذك الوقوف انتشارًا بالملعب كل منهم فى مكان بعيد عن زملائه
* اطلب منهم الجلوس على الأرض لأداء مهارة الوقوف على الكتفين.
* اطلب منهم عمل تكور أمامى بالقدمين، أو نزول رجل تلو الأخرى للوصول لوضع الجلوس على أربعة، وعمل مهارة ميزان الركبة.



* ويمكن رفع أحد الذراعين أمامًا لعمل صعوبة فى الأداء.
* حفز التلاميذ أثناء الأداء وصحح الأخطاء.
* يكرر الأداء عدة مرات.

النشاط الختامى ١٥ق

* عمل بعض تدريبات التهدئه و انتظام التنفس:
* الوقوف انتشارًا و عمل توقيت في المكان مع أخذ النفس من الأنف وخروجه من الفم بانتظام.
* غسل الوجه واليدين.
* الاصطفاف - إلقاء التحية - الانصراف.
* اطلب من تلاميذك البحث من خلال مصادر المعرفة المختلفة عن مهارة الدحرجة الأمامية من حيث نبذة عنها والخطوات الفنية والمهارية والقواعد والقوانين الخاصة بها.

ركن التوعية

عزيزي المعلم ...وضح لتلاميذك مايلي:

ضرورة نظافة الجسم:

* النظافة الشخصية لا تكتمل إلا بنظافة الجسم بأكمله، فالحفاظ على نظافة الجسم يقلل من خطر إصابتك بالأمراض الناتجة عن البكتيريا والأوساخ العالقة فيك خلال اليوم، وبما أن الجلد يعد العضو الأكبر فى جسم الإنسان، وهو الذى يمنع دخول مسببات المرض إلى الجسم، فمن المهم الاهتمام بنظافته. ويتم ذلك من خلال اتباع الخطوات التالية:
  » غسل جميع أجزاء الجسم من الرأس وحتى قدميك باستخدام الصابون.
  » تنظيف المناطق الصغيرة في الجسم مثل بين أصابع القدمين.
  » قص أظافر اليدين والقدمين بانتظام وتنظيفهم جيدًا؛ إذ تتراكم الكثير من الأوساخ أسفلهم.
  » استبدال الملابس المتسخة بأخرى نظيفة دائمًا.

طرق المحافظة على النظافة الشخصية:

* الاستحمام ما لا يقل عن ٣ مرّات في الأسبوع.
* التخلّص من رائحة العرق باستخدام مزيل العرق.
* قص الأظافر بشكل دوري.
* تغيير الجوارب بشكلٍ يومي.
* الاهتمام بتنظيف الأسنان بعد تناول الطعام وقبل النوم.
* تنظيف الملابس وغسلها دومًا والابتعاد عن ارتدائها لفترات طويلة.
* التدرب منذ الصغر على استخدام أدوات النظافة الشخصيّة بشكل صحيح.
* ارتداء القمصان الداخليّة المصنوعة من القطن؛ لأنّه يمتص العرق، ويشكّل طبقة عازلة بين الجسم وما ترتديه.
* تغيير الملابس المبلّلة بالعرق واستبدالها بملابس أخرى نظيفة؛ لتجنّب خروج رائحة كريهة للجسم
* تقليل القلق والتوتّر؛ لأنّه يزيد إفراز العرق.



الدرس الرابع : البطل الصغير

نـواتـج التعـلـم

في نهاية هذا الدرس ينبغي أن يكون التلميذ قادرًا على أن:

- يؤدى حركات وأنشطة توافقية متنوعة بأدوات وبدون أدوات .
- يظهر قدراته الحركية أثناء ممارسة الجمباز .
- يؤدى مهارات التآزر بطلاقة وبراعة .
- يؤدى أنشطة حركية رياضية متنوعة تعتمد على مكونات اللياقة البدنية .
- يتحرك بأمان وفاعلية وكفاءة وثقة أثناء أداء المهارات الحركية .
- يدرك أهمية وقيمة الوقت في النشاط الرياضي .
- يؤدى أنشطة مهارات الجمباز بكفاءة وثقة .
- يشارك في تحديد الأهداف الخاصة برياضة الجمباز .

الزمن : فترة (٩٠ دقيقة)

المكان : فناء المدرسة

المواد التعليمية :

- أقماع – مقعد سويدي

استراتيجيات التدريس :

- التعلم التعاوني – حل المشكلات .



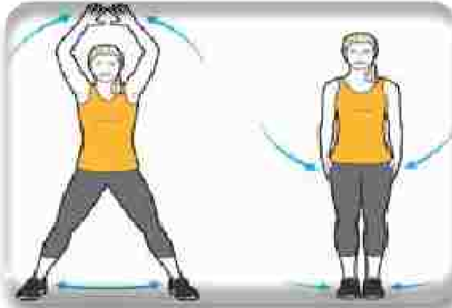
وصف الدرس

فى هذا الدرس يتم تقييم التلاميذ ومعرفه ما تم إنجازه من خلال تدريبات تشمل المهارات التى تم دراستها هذا الشهر برياضة الجمباز لتقييم التلاميذ وتحديد مستواهم واختيار المتميزين للاشتراك فى هذه الألعاب فى الأنشطة الخارجية والبطولات القادمة .

خطوات الدرس

الجزء التمهيدى : الأعمال الإدارية – الإحماء والإعداد البدنى ٢٥ ق

الأعمال الإدارية : ٥ ق



١. بمساعدة التلاميذ جهز الملعب والأدوات اللازمة.
٢. تسجيل غياب التلاميذ.

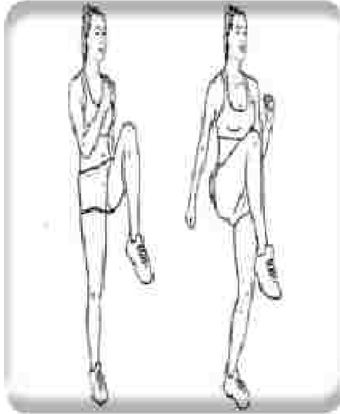
الإحماء : ٥ ق



* المشى فى المكان.
* الجرى فى المكان.
* عمل وثب مع فتح وضم القدمين وفرد وحركة الذراعين جانبًا عاليًا.
* ثنى الجذع للجانبين يمينًا ويسارًا.
* الجلوس واليدان بجانب الجسم على الأرض، ثنى وفرد القدمين باستمرار.
* الوقوف على القدم اليمنى، وثنى القدم اليسرى خلف الجسم ومسكها باليد، تكرار نفس الأداء للقدم الأخرى.



الإعداد البدنى العام والخاص : ١٥ ق






- الوثب فى المكان مع دوران الذراعين أمامًا.
- الوثب فى المكان مع دوران الذراعين خلفًا.
- (الوقوف)، الحجل أمامًا بالرجل اليمنى.
- (الوقوف)،الحجل أمامًا بالرجل اليسرى.
- (الوقوف) تبادل الوثب أمامًا وخلفًا
- (الوقوف)، تبادل الوثب للجانبين.
- (جلوس طولاً فتحًا)، ثنى الجذع أمامًا ٣٠ ث يكرر.
- (جلوس طولاً)، ثنى الجذع أمامًا مع فتح الرجلين.
- (نصف جثو. الرجل أمامًا)، ثنى الجذع أمامًا.
- (انبطاح مائل) ثبات ٢٠ ث.
- (وقوف)، الوثب فى المكان مع رفع الركبتين على الصدر.
- (الرقود- ثنى الركبتين)، ثنى الجذع أمامًا.
- (انبطاح. تقوس) رفع الرجلين والذراعان خلفًا عاليًا.

الجزء الرئيسى : أنشطة الدرس : ٥٠ ق

النشاط الأول: (مهارة ميزان الركبة) ٢٠ق

أهداف النشاط :

- فى نهاية هذا النشاط يتوقع أن يكون التلميذ قادرًا على أن:

١. يؤدى مهارة ميزان الركبة بشكل صحيح.
٢. يظهر قدارته الحركية أثناء النشاط.
٣. يشارك فى تحقيق أهداف التعلم أثناء تقيمه.

عرض النشاط :



- اطلب من التلاميذ الوقوف صفًا واحدًا، أو صفين حسب عدد التلاميذ، والمساحة المتاحة لديك، وحسب ترتيب الأسماء بكشف أسماء الفصل .
- اطلب منهم عند سماع إشارة البدء أن يقوموا بأداء مهارة ميزان



الركبة بشكل صحيح كما تعلموها من قبل.

* لكل تلميذ ثلاث محاولات يتم تسجيل أفضلهم.
* لاحظ تلاميذك وقم بتسجيل الأداء فى استمارة التقيم.

النشاط الثانى : (مهارة الدحرجة الامامية المكورة) ١٥ق

أهداف النشاط :

* **في نهاية هذا النشاط يتوقع أن يكون التلميذ قادرًا على أن:**

١. يؤدى مهارة الدحرجة الأمامية المكورة بشكل صحيح.
٢. يظهر قدارته الحركية أثناء النشاط.
٣. يؤدى مهارة الدحرجة الأمامية المكورة بشكل توافقى.
٤. يتحرك بأمان أثناء أداء النشاط.
٥. يهتم بالزمن أثناء أداء النشاط.

عرض النشاط :



* اطلب من تلاميذك الوقوف أربع قاطرات.
* اطلب من التلميذ الأول من كل صف أداء مهارة الدحرجة الأمامية التى تعلموها بشكل صحيح.
* بعد الانتهاء من الأداء يعود لنهاية القاطرة على أن يبدأ الزميل الذى يليه وهكذا ؛حتى ينتهى الجميع من الأداء.
* لكل تلميذ ثلاث محاولات يتم تسجيل أفضلهم.
* لاحظ تلاميذك وقم بتسجيل الأداء فى استمارة التقيم.

النشاط الثالث : (مهارة الوقوف على الكتفين) ١٥ق

أهداف النشاط :

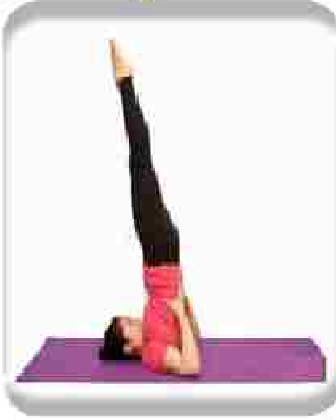
* **في نهاية هذا النشاط يتوقع أن يكون التلميذ قادرًا على أن:**

١. يؤدى مهارة الوقوف على الكتفين بشكل صحيح.
٢. يظهر قدارته الحركية أثناء النشاط.
٣. يؤدى مهارة الوقوف على الكتفين بشكل توافقى.

عرض النشاط :

* اطلب من التلاميذ الوقوف انتشارًا بالملعب وحسب ترتيب الأسماء بكشف أسماء الفصل.
* اطلب منهم عند سماع إشارة البدء الجلوس فى أماكنهم على الأرض؛ ليقوموا بأداء مهارة الوقوف على الكتفين بشكل صحيح.





* لكل تلميذ ثلاث محاولات يتم تسجيل أفضلهم.
* لاحظ تلاميذك وقم بتسجيل الأداء فى استمارة التقيم .

النشاط الختامى ١٥ق

* عمل بعض تدريبات التهدئة و انتظام التنفس :
* –الوقوف انتشارًا و عمل توقيت في المكان مع أخذ النفس من الأنف وخروجه من الفم بانتظام.
* غسل الوجه واليدين.
* الاصطفاف - إلقاء التحية - الانصراف .
* فى نهاية الحصة اسأل تلاميذك عن انطباعهم عن رياضة الجمباز وماذا تعلموا منها خلال هذا الشهر؟ اجمع آراءهم وانتق منهم من يمكنه الاشتراك فى أنشطة المدرسة الخارجية .

استمارة تقييم الجمباز

الاسم/ .... النوع / ذكر أنثى

تاريخ الميلاد ...../ ... /............. المدرسة ....

تاريخ الاختبار ..../...................../..........................

م	المهارة المراد قياسها	مستويات التقييم											
		مستوى أداء المهارة				مستوى اللياقة البدنية				مراعاة قواعد الأمن والسلامة		زمن أو قياس كل أداء	ملاحظات
		ضعيف	متوسط	جيد	ممتاز	ضعيف	متوسط	جيد	ممتاز	مرضي	غير مرضي		
١													
٢													
٣													

فريق التحرير الفنى والإخراج

رئيس قسم التكنولوجيا

أ.حنان محمد دراج

إخراج فنى

أ.السعيد السيد حامد

أ.أيمن فاروق هلال

أ.علا محمد عادل

فريق الإعداد

أ. د/ لمياء محمد إبراهيم مرسى
أستاذ المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة حلوان

د.نجلاء عبد الحميد محمد المهدى
خبير مناهج التربية الرياضية
مركز تطوير المناهج والمواد التعليمية

د.منى مصطفى محمد يحيى
مدير عام تنمية مادة التربية الرياضية والعسكرية - وزارة التربية والتعليم

د.عصام عبد الفتاح رضوان
معلم خبير تربية رياضية
مدارس المتفوقين فى العلوم والتكنولوجيا

د.أحمد يوسف سعد الدين عطية
معلم أول أ. تربية رياضية
مدارس المتفوقين فى العلوم والتكنولوجيا

أ. نسرين سمير عبد الرازق
مدير إدارة التعليم الإعدادى والثانوى
إدارة المستقبل التعليمية

إشراف عام
أ.د. نوال محمد شلبى
مدير مركز تطوير المناهج والمواد التعليمية